الياقات الست

دروس في فن الحياة

د. أحمد البراء الأميري

دار السلام
للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة


الليَاقات الست
«دروس في فن الحياة»

الطبعة الأولى

لدار السلام

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية - إدارة الشؤون الفنية

الأميري ، أحمد البراء .

اللباقات الست : دروس في فن الحياة / أحمد البراء الأميري . - ط ١ - القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة ، [٢٠٠٩م] .

١٩٢ ص ؛ ٢٠ سم .

٢٥٩

تدمك ٩ ٨٢٥ ٣٤٢ ٩٧٧ ٩٧٨

١ - الآداب الاجتماعية .

أ - العنوان .

٣٩٥

دار السلام

للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

ش.م.م

تأسست الدار عام ١٩٧٣م وحصلت على جائزة أفضل ناشر للتراث لثلاثة أعوام متتالية ١٩٩٩م ، ٢٠٠٠م ، ٢٠٠١م في عشر الجائزة تكريمًا لعقد ثالث مضى في صناعة النشر

جمهورية مصر العربية - القاهرة - الإسكندرية

الإدارة : القاهرة : ١٩ شارع عمر لطفي موازٍ لشارع عباس العقاد خلف مكتب مصر للطيران عند الحديقة الدولية وأمام مسجد الشهيد عمرو الشربيني - مدينة نصر

هاتف : ٢٢٧٠٤٢٨٠ - ٢٢٧٤١٥٧٨ (٢٠٢ +) فاكس : ٢٢٧٤١٧٥٠ (٢٠٢ +)

المكتبة : فرع الأزهر : ١٢٠ شارع الأزهر الرئيسي - هاتف : ٢٥٩٣٢٨٢٠ (٢٠٢ +)

المكتبة : فرع مدينة نصر : ١ شارع الحسن بن علي متفرع من شارع علي أمين امتداد شارع مصطفى النحاس - مدينة نصر - هاتف : ٢٤٠٥٤٦٤٢ (٢٠٢ +)

المكتبة : فرع الإسكندرية : ١٢٧ شارع الإسكندر الأكبر - الشاطبي بجوار جمعية الشبان المسلمين

هاتف : ٥٩٣٢٢٠٥ فاكس : ٥٩٣٢٢٠٤ (٢٠٣ +)

بريديًا : القاهرة : ص.ب ١٦١ الغورية - الرمز البريدي ١١٦٣٩

البريد الإلكتروني : info@dar-alsalam.com

موقعنا على الإنترنت : www.dar-alsalam.com

اللياقات الست

« دروس في فن الحياة »

تأليف
د. أحمد البراء الأميري

دار السلام
للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة

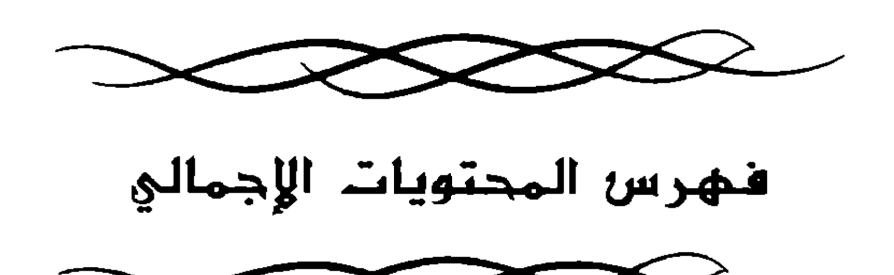
بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قالوا عن الكتاب

إني أجزم بأن مجتمعنا - والمجتمعات الأخرى - في أمسِّ الحاجة إلى تحلي أفراده بهذه اللياقات؛ وذلك بالتدريب على أساليب تحصيلها، والاقتناع بأنها من أكثر مفاتيح السعادة أهمية؛ ولا بد أن تكون هذه المهارات مما يحصله المربون من أساتذة الجامعات، والمرشدين، والموجهين، والمعلمين؛ لأنهم ما لم يطبقوها فلن يتمكنوا من نقلها؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه، وأحسَب أن هذا الكتاب جدير بذوي الاختصاص أن يثروا مادته بالإضافة والتعديل، ولعله يكون عاملًا مساعدًا على جعل مجتمعنا مجتمعًا يتمتع باللياقات التي تجعله سعيدًا في نفسه، ساميًا في إنسانيته، ليكون: ﴿خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ﴾ [آل عمران: ١١٠].

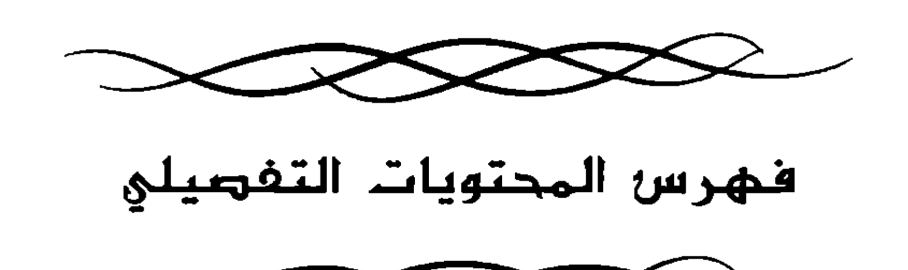
د. محمد بن أحمد الرشيد
وزير التربية والتعليم السابق
المملكة العربية السعودية

* * *



فهرس المحتويات الإجمالي

* * *



فهرس المحتويات التفصيلي

***

مقدمة الطبعة الثانية

الحمد للَّه، والصلاة والسلام على سيدنا رسول اللَّه، وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه، وبعد:

فهذه هي الطبعة الثانية من هذا الكتاب، أقدمها للقراء الكرام بعد نفاد الطبعة الأولى، وبعد إجراء تعديلات قليلة، وتصويبات طفيفة، وإضافات يسيرة على الطبعة الأولى.

أسأل اللَّه أن يتقبل أعمالنا خالصة لوجهه الكريم، إنه أهل التقوى وأهل المغفرة.

د. أحمد البراء الأميري

* * *

مقدمة الطبعة الأولى

الحمد للَّه، والصلاة والسلام على رسول اللَّه، وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه، وبعد:

فقد يقضي الشاب ما لا يقل عن (١٦) عامًا من حياته في التعلُّم حتى يتخرج في الجامعة، ولا يتلقى حصة واحدة تعلِّمه:

- كيف يعيش، وكيف يواجه الحياة بظروفها وصروفها.
- كيف يُحسِنُ استثمار وقته الذي هو حياته.
- ما مواهبه وطاقاته الكامنة، وكيف يتعرف عليها، ويستثمرها.
- كيف ينمي ثقته بنفسه، ويحدِّد أهدافه، ويسعى إلى تحقيقها.

كيف يصل إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، والعقلية، والاجتماعية.

- كيف يكون أبًا ناجحًا، وزوجًا ناجحًا، أو أمًّا ناجحة وزوجة ناجحة.

- كيف يكون سعيدًا في حياته الفانية وفي حياته الباقية على حدٍّ سواء.

وباختصار: **لا تعلمه فن الحياة.**

وفي محاولة للإجابة العملية عن هذه الأسئلة وما يماثلها جاءت هذه الصفحات؛ بعضها منتقى من كتب لي سبق نشرها، وبعضها جديد، أقدمها إلى جيل الشباب الذي يتطلَّع لرفع شأن نفسه، وشأن أمته في عالم تشعبت فيه الآراء والأهواء، والتبست السبُل، لكنَّ نور الصواب يبقى مُشعًّا، قد يُحجَب لكنه لا ينطفئ.

وقد وجدتُ - بعد التأمل، والقراءة، والكتابة، والمحاضرة - أن موضوعات هذا الكتاب يمكن أن تدور حول ستة محاور سمَّيتها « اللياقات السّت »، يتداخل بعضها في بعض؛ لأنها ملامح (الإنسان) الذي لا يمكن أن نفصل جهازه العصبيَّ - مثلًا - عن جهازه العضلي؛ بل هو (كُلٌّ) لا يتجزأ، يؤثر كل جزء منه في الأجزاء الأخرى ويتأثر بها. وهذه اللياقات هي:

١- اللياقة الروحية.

٢- اللياقة النفسية.

٣- اللياقة العقلية.

٤- اللياقة الاجتماعية.

٥- اللياقة البدنية.

٦- اللياقة المالية.

أرجو ممن يستفيد من هذه السطور ألا ينسى كاتبها من دعوة صالحة لعلها أسمى ما يؤمل من كتابتها.. واللّه الموفق إلى كل خير.

د. أحمد البراء الأميري

* * *



فصل تمهيدي

الوقت هو الحياة

نتحدث في هذا الفصل التمهيدي عن الموضوعات الآتية:

١- الوقت في القرآن الكريم.

٢- الوقت في السنة المطهرة.

٣- بعض ما قيل في الوقت من التراث الإسلامي.

٤- بعض ما قيل في الوقت من التراث غير العربي.

٥- نماذج من سِير السَّلف الصالح في الحرص على الوقت.

٦- تخطيط الوقت.

٧- مضيعات الأوقات والتغلب عليها.

٨- الاستفادة من وقت الانتظار.

٩- أمور تساعد على اغتنام الوقت.

١٠- الترويح عن النفس.



شواهد وحكم:

إن نعم اللّه تعالى على عباده كثيرة لا يمكنهم أن يحصروها: ﴿وَإِن تَعُدُّوا۟ نِعْمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ﴾ [النحل: ١٨]. لأن في كل نعمة منها نعمًا كثيـرة لا يعرف بعض قدرها إلا من افتقدها.

« وإن للنعم أصولًا وفروعًا؛ فمن فروع النعم - مثلًا - البسطة في العلم والجسم، والمال، والمحافظة على نوافل العبادات... أما أصول النعم؛ فأولها نعمة الإيمان، ومن أجلّها: نعمة العافية، ونعمة الزمن الذي هو عمر الحياة، وميدان وجود الإنسان، وساحة ظلّه وبقائه، ونفعه وانتفاعه »[1].

وقد اخترت أن أمهد لهذا الكتاب الذي يتحدث عن « فن الحياة »، هذا التمهيد المفصل؛ لإيماني العميق أنه ما من فرد، ولا جماعة، ولا مجتمع يمكن أن ينجح في الحياة

---

(١) قيمة الزمن عند العلماء، عبد الفتاح أبو غدة، (ص ١٥) بتصرف، ومنه استفدت في هذا الفصل.

ويكون شيئًا مذكورًا ما لم يحسن استثمار وقته بالشكل الأمثل.

١- الوقت في القرآن الكريم:

وردت الإشارة إلى (الزمن والوقت) في القرآن الكريم في مواطن عدة، في معرض الامتنان على العباد، وفي بيان أهمية الزمن الذي هو مادة الحياة وحقيقتها، ووعاء الأعمال وإطارها الذي لا يمكن أن تخرج عنه.

ففي معرض الامتنان يقول سبحانه: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَن يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا ﴾ [الفرقان: ٦٢]، أي: جعل الليل يخلُف النهار، والنهارَ يخلُف الليل، فمن فاته عمل في أحدهما حاول أن يتداركه في الآخر[١].

وقال تعالى: ﴿ وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۝٣٣ وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ﴾ [إبراهيم: ٣٣، ٣٤].

وقال عزَّ من قائل: ﴿وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ ﴾ [القصص: ٧٣].

ولبيان أهمية الزمن أقسم اللّه تعالى به في مختلفِ أطواره، في آيات عدة، فأقسم: بالليل، والنهار، والفجر، والصبح، والشفق، والضحى، والعصر.

---

(١) انظر: تفسير الفخر الرازي (٢٤/ ٩٣).

فمن ذلك قوله: ﴿ وَٱلَّيۡلِ إِذَا يَغۡشَىٰ ۝١ وَٱلنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّىٰ ﴾ [الليل: ١، ٢]، وقوله: ﴿ وَٱلَّيۡلِ إِذۡ أَدۡبَرَ ۝٣٣ وَٱلصُّبۡحِ إِذَآ أَسۡفَرَ ﴾ [المدثر: ٣٣، ٣٤]، وقوله: ﴿ وَٱلَّيۡلِ إِذَا عَسۡعَسَ ۝١٧ وَٱلصُّبۡحِ إِذَا تَنَفَّسَ ﴾ [التكوير: ١٧، ١٨]، وقوله: ﴿ فَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلشَّفَقِ ۝١٦ وَٱلَّيۡلِ وَمَا وَسَقَ ﴾ [الانشقاق: ١٦، ١٧]، وقوله: ﴿ وَٱلۡفَجۡرِ ۝١ وَلَيَالٍ عَشۡرٖ ﴾ [الفجر: ١، ٢]، وقوله: ﴿ وَٱلۡعَصۡرِ ۝١ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِي خُسۡرٍ ﴾ [العصر: ١، ٢]، وقوله: ﴿ وَٱلضُّحَىٰ ۝١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ﴾ [الضحى: ١، ٢].

« ومن المعروف لدى المفسرين، وفي حسِّ المسلمين أنَّ اللَّه تعالى إذا أقسم بشيء من خلقه، فذلك ليلفت أنظارهم إليه، وينبِّههم على جليل منفعته وآثاره »[1].

قال الإمام الرازي - رحمه اللَّه - في تفسيره[2] لسورة العصر: « أقسم اللَّه تعالى بالعصر - الذي هو الزمن - لما فيه من الأعاجيب؛ لأنه يحصُل فيه السراء والضراء، والصحة والسقم، والغنى والفقر؛ ولأن العمر لا يقوَّم نفاسة وغلاء.. فكان الزمان من جملة أصول النعم ».

ونبه سبحانه على أن الليل والنهار فرصة يضيعها الإنسان أو يستثمرها؛ فلا غرابة - إذن - أن يرد ذكر الليل في القرآن الكريم (٧٤) مرة، وذكر النهار (٥٤) مرة، عدا عن ذكر أجزائهما.

---

(١) الوقت في حياة المسلم، د. يوسف القرضاوي، (ص ٥).
(٢) التفسير الكبير (٣٢/ ٨٠) بتصرف.

وقد أنَّب اللَّه تعالى الكفار إذا أضاعوا أعمارهم من غير أن يؤمنوا، فقال سبحانه: ﴿ أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ وَجَآءَكُمُ ٱلنَّذِيرُ فَذُوقُواْ فَمَا لِلظَّـٰلِمِينَ مِن نَّصِيرٍ ﴾ [فاطر: ٣٧].

٢- الوقت في السنة المطهرة:

أ- عن ابن عباس - رضي اللَّه عنهما - قال: قال رسول اللَّه ﷺ: « **نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ** »[1]. والغَبْنُ أن يشتري المرءُ بأغلى من الثمن المعتاد، أو يبيع بدونه. فمن صحَّ بدنه، وتفرَّغ من الأشغال العائقة، ولم يَسْعَ لصالح آخرته، فهو كالمغبون في البيع. والمقصود من الحديث: أن غالب الناس لا ينتفعون بالصحة والفراغ؛ بل يصرفونهما في غير محالِّهما.

قال ابن الجوزي - رحمه اللَّه -: « قد يكون الإنسان صحيحًا ولا يكون متفرغًا لانشغاله بالمعاش، وقد يكون مستغنيًا ولا يكون صحيحًا، فإذا اجتمعا فغلب عليه الكسل عن الطاعة فهو المغبون. وتمام ذلك أن الدنيا مزرعة الآخرة؛ فمن استعمل فراغه وصحته في طاعة اللَّه فهو المغبوط، ومن استعملهما في معصية اللَّه فهو المغبون؛ لأن الفراغ يُعقبه الشّغل، والصحة يعقبها السَّقَم، ولو لم يكن إلا الهرمُ لكفى ».

ب - وعن معاذ بن جبل ﷺ أن النبي ﷺ قال: « **لن تزول**

---

(١) رواه البخاري، والترمذي، وابن ماجه. انظر: فتح الباري (١١/ ٢٢٩).

قدما عبدٍ يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع خصال: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله: من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به »[١].

فالإنسان يُسأل عن عمره بصفه عامة، وعن شبابه بصفة خاصة، مع أن الشباب جزء من العمر، لكنه خُصَّ بالمسألة والذكر لأنه ربيع العمر، وقمة النشاط والحيوية والعطاء.

جـ - وعن ابن عباس - رضي اللَّه عنهما - قال: قال رسول اللَّه ﷺ: **« اغتنم خمسًا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك »**[٢] .

د - وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول اللَّه ﷺ: **« بادروا بالأعمال سبعًا: هل تنتظرون إلا فقرًا مُنسيًا، أو غنى مُطغيًا، أو مرضًا مفسدًا، أو هرمًا مُفَنِّدًا**[٣]**، أو موتًا مُجهزًا، أو الدَّجال؟ فشرٌّ غائبٍ ينتظر، أو الساعةَ؟ فالساعة أدهى وأمرُّ »**[٤].

٣- بعض ما قيل عن الوقت في التراث الإسلامي:

١ - قال أبو بكر الصديق ﷺ: **« اعلم أن للَّـه عملًا بالنهار لا يقبله بالليل، وعملًا بالليل لا يقبله بالنهار ».**

٢- وقال عبد اللَّه بن مسعود ﷺ: **« ما ندمت على شيء**

---

(١) رواه الطبراني والبزّار.

(٢) رواه الحاكم في المستدرك، وصححه، ووافقه الذهبي.

(٣) الفَنَد: ضعف الرأي من الهرم.

(٤) رواه الترمذي في كتاب الزهد (٢٣٠٦).

ندمي على يومٍ غربت شمسُه، نَقَص فيه أجلي، ولم يزدْ عملي ».

٣- وقال عمر بن عبد العزيز - رحمه اللَّه -: « إنّ الليل والنهار يعملان فيك، فاعمل فيهما ».

٤- وقال الحسن البصري - رحمه اللَّه - : « يا ابن آدم، إنما أنت أيام، فإذا ذهب يوم ذهب بعضُك ».

٥- وقال: « أدركت أقوامًا كانوا على أوقاتهم أشدَّ منكم حرصًا على دراهمكم ودنانيركم ».

٦- وقال أبو العلاء المعري - رحمه اللَّه -:

ثلاثةٌ ليس لها إيابُ:
الوقت، والجمال، والشبابُ

٧- وقال الوزير الصالح يحيى بن هبيرة - رحمه اللَّه -:

والوقت أنفسُ ما عُنيتَ بحفظه
وأراه أسهل ما عْليك يضيعُ

٨- وقال حسن البنا - رحمه اللَّه -: « الوقت هو الحياة ».

٩- وقال أحد الحكماء: « من أمضى يومًا من عمره في غير حقٍّ قضاه، أو فرضٍ أدَّاه، أو خيرٍ أسَّسَه، أو علمٍ اقتبسه، فقد عقَّ يومه، وظلم نفسه ».

١٠- وقال الإمام ابن الجوزي - رحمه اللَّه - في كتابه صيد الخاطر:

ينبغي للإنسان أن يعرف شرف زمانه، وقدر وقته، فلا يُضيِّعُ منه لحظة في غير قُربة، ويقدِّم فيه الأفضل فالأفضل من القول والعمل، ولتكن نِيَّته في الخير قائمة من غير فتور، بما لا يعجز عنه البدن في العمل... وقد كان جماعة من السلف يبادرون اللحظات، فنُقل عن عامر بن عبد قيس - أحد التابعين العباد الزهاد - أن رجلًا قال له: كلِّمني، فقال له: أَمسكِ الشمس!

« وقد رأيتُ عمومَ الخلائق يدفعون الزمان دفعًا عجيبًا! إن طال الليل فبحديث لا ينفع، أو بقراءة كتابٍ فيه غزل وسمر، وإن طال النهار فبالنوم، وهم في أطراف النهار على دجلة، أو في الأسواق، فشبهتهم بالمتحدثين في سفينة وهي تجري بهم، وما عندهم خبر!! ورأيت النادرين قد فهموا معنى الوجود؛ فهم في تعبئة الزاد والتهيؤ للرحيل؛ فاللَّهَ اللَّهَ في مواسم العمر، والبِدارَ البِدارَ قبل الفوات، ونافِسوا الزمان! ».

٤- بعض ما قيل عن الوقت في التراث غير العربي:

١- « تسود الفوضى عندما نتركُ الوقتَ للمصادفة ». (فيكتور هوجو).

٢- « هل تحبّ الحياة حقًّا؟ إذن لا تهدر وقتك؛ لأنه لب الحياة » (فرانكلين).

٣- « حافظ على وقتك جيدًا، احرسه، راقبه، افعل ذلك

مع كل ساعة ودقيقة؛ لأن الوقت ينسلّ من بين أصابعك كالأفعى الناعمة، انظر إلى كل دقيقة من وقتك على أنها شيء ثمين مقدس، وأعطها معنى، ووضوحًا، ووعيًا ». (ثومان مان).

٤ - « المشكلة تكمن في أنفسنا، المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت؛ بل في كيفية الاستفادة منه بشكل جيد. الوقت - بخلاف المال - لا يمكن تكديسُه، أو جمعه، ونحن مرغمون على إنفاقه بسرعة (٦٠ ثانية) في كل دقيقة، ويبدو أن الوقت - من بين كل الموارد الأخرى - نال أقل قدرٍ من الفهم لقيمته، وأكبر قدرٍ من السوء في إدارته » (ماكينزي).

٥- « عقرب الدقائق لا يمكننا التحكم فيه؛ فالقضية - إذن - ليست في إدارة الساعة ذاتها؛ بل في إدارة أنفسنا حسب الساعة » (ماكينزي).

٥- نماذج من سير سلفنا الصالح في الحرص على الوقت:

قال الحافظ الذهبي[١] في ترجمة الإمام المحدث حمَّاد ابن سَلَمة البصري: « الإمام المحدِّث النحْوي الحافظ القدوة، شيخ الإسلام... مات سنة سبع وستين ومئة. قال عنه تلميذه عبد الرحمن بن مهدي: لو قيل لحماد بن سَلَمة: إنك تموت غدًا ما قدر أن يزيد في العمل شيئًا »!!

---

(١) تذكرة الحفاظ (١/ ٣٠٢)، وسير أعلام النبلاء (٧/ ٤٤٧).

والإمام القاضي أبو يوسف، صاحب أبي حنيفة باحَثَ في مسألة فقهية وهو في النَّزع. قال تلميذه القاضي إبراهيم ابن الجراح: مرض أبو يوسف، فأتيت أعودُه، فوجدته مغمى عليه، فلما أفاق قال لي: يا إبراهيم، ما تقول في مسألة؟ قلت: في مثل هذه الحالة؟! قال: ولا بأس بذلك، ندرس لعلَّه ينجو به ناجٍ.

والإمام المحدث المجتهد، محمد بن الحسن الشيباني، صاحب أبي حنيفة أيضًا، كان لا ينام من الليل إلا قليلًا، وكان يزيل نومه بالماء من أجل القراءة والدرس.

وكان الجاحظ إذا وقع بيده كتاب قرأه من أوله إلى آخره. وكان يستأجر دكاكين الورَّاقين الذين يبيعون الكتب، ليبيت فيها ويطالع ما فيها.

وحكي عن الإمام ثعلب أنه كان لا يفارقه كتاب يدرسه. وبلغت مؤلفات الإمام ابن جرير الطبري مبلغًا عظيمًا، وذلك من حرصه على الاستفادة من وقته. يقول عنه الأستاذ محمد كُرد علي في كتابه: (كنوز الأجداد): «وما أُثِرَ عنه أنه أضاع دقيقة من وقته في غير الإفادة والاستفادة».

وكان الإمام أبو الوفاء بن عقيل الحنبلي المتوفى سنة (٥١٣هـ) - وهو من أذكياء بني آدم - يقول: «إني لا يحل لي أن أضيع ساعة من عمري حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة أو مناظرة، وبصري عن مطالعة، أعملتُ فكري في حال

راحتي وأنا منطرح، فلا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطّره، وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في عشر الثمانين أَشدَّ مما كنتُ وأنا ابن عشرين سنة »!

وأعجب من ذلك حال شيخ الإسلام ابن تيمية المتوفى سنة (٧٢٨هـ) عن (٥٧) سنة، وعن نحو (٥٠٠) مجلد تأليفًا. قال عنه تلميذه الإمام ابن القيم: « وقد شاهدت من قوة شيخ الإسلام ابن تيمية: في سنَنه، وكلامه، وإقدامه، وكتابته أثرًا عجيبًا، فكان يكتب في اليوم من التصنيف ما يكتبه الناسخ في جمعة وأكثر ».

٦- تخطيط الوقت: « إخفاقك في التخطيط تخطيط للإخفاق! »:

هذه السطور ليست موجهة - بالدرجة الأولى - إلى المديرين وكبار الموظفين في المؤسسات والشركات؛ فأولئك تتوفّر لديهم الكتب التي تتحدث عن إدارة الوقت؛ بل ربما درسوا الإدارة في المعاهد أو الجامعات. إنها موجهة للطالب، والمدرس، وربّة المنزل، ومع ذلك فلا بأس باستخدام بعض الأمثلة والمصطلحات الشائعة في مجال الإدارة.

يكاد الناس يجمعون على أهمية التخطيط للأعمال قبل القيام بها، ولكن: كم نسبة الذين يخططون منهم؟ صحيحٌ أن التخطيط - في البداية - يحتاج إلى وقت، ولكنه - في النهاية - يوفر الوقت. وحسبما يقول بعض المختصين في الإدارة،

فإن كل دقيقة تنفق في التخطيط توفر ثلاث أو أربع دقائق في التنفيذ! وإن قضاء سبع ساعات - مثلًا - في التخطيط الجيد الذي ينجم عنه وضوحٌ في الأهداف، وترتيبٌ للأولويات، وتحديدٌ لطرق الإنجاز، قد يكون أفضل من إنفاق سبعة أيام في العمل بدون تحديد للأهداف، وترتيب للأولويات. قد يحقق المرء نتائج جيدة بدون تخطيط في بعض الأحيان، لكنَّ هذا يكون نتيجة للمصادفة، لا للإدارة الجيدة!

إن أغلب الناس يفضلون أن يعملوا لا أن يفكروا؛ لذلك فَهُمْ يتحركون في (دائرة رد الفعل)، يستجيبون لما حولهم بقليل من التفكير المسبق، أما المبادرة فتحتاج إلى التخطيط والتفكير، وهذا ما لا يفضلونه غالبًا.

إنّ للإنسان حاجات عديدة، منها (حاجة الشعور بالإنجاز)، أو الانتهاء من الأعمال، ومن سوء الحظ فإن التخطيط لا يشبع هذه الحاجة بسرعة؛ لأن نتائج التخطيط لا يراها المرء إلا بعد فترة زمنية تطول أو تقصر؛ لذا فإننا نتردد في القيام بأي عمل لا يوصلنا إلى نتائج سريعة.

يقول الدكتور نادر أبو شيخة[1]: « يعمل التخطيط على تجسير الفجوة بين ما هو قائم فعلًا أو ما نحن عليه الآن، وبين ما نستهدف تحقيقه. إنه أسلوب يصل المستقبل بالحاضر، ومع ذلك فنحن لا نحبذه؛ لأنه نشاط معقد يتطلب تفكيرًا في

---

(١) إدارة الوقت (ص ١١٣)، بتصرف يسير.

المستقبل بطريقة منظمة، واستشرافًا له، وتوقعًا للأحداث.

.. ويستمد تخطيط الوقت أهميته من حقيقة أساسية هي: أن المهام أو الأنشطة كثيرة، وأنّ هناك دائمًا أشياء لا بد من القيام بها، وبالتالي فإن الوقت هو الإطارُ الحرجُ المحدود الذي لا يمكن تمديدُه، أو توسيعه ليستوعب كل ما نريد أن نُحدِثَه فيه ».

○ طريقة تساعد على تخطيط الوقت:

إن نقطة البدء في تخطيط الوقت هي تحديد الأهداف بدقة ووضوح لفترة زمنية محدودة قادمة؛ كالأسبوع التالي أو الشهر القادم، أو السنة المقبلة. ولا بد لمن يقوم بتخطيط وقته أن يسأل نفسه عدة أسئلة، ثم يجيب عنها، وهي: ماذا؟ ومتى؟ وأين؟ وما؟ وتفصيلها:

أ - ماذا يجب أن أعمل؟

على المرء أن يتذكر أنه لا يستطيع أن (يقوم) بهدف ما: فالهدف هو نتيجةٌ لنشاط معين في إطار زمني محدد؛ إذن فهو يستطيع أن (يقوم) بنشاط ما، إذا كان هدفي النجاح في صفِّي فعليَّ أن أدرس وأذاكر، وإذا كان هدفي إنقاص وزني فعليَّ أن أتَّبع نظامًا غذائيًا معينًا، وإذا كان هدفي اكتساب اللياقة البدنية فسبيلي ممارسة الرياضة بشكل صحيح، وإذا كان هدفي حُسْنَ تربية أولادي، فمن الأمور الواجب عليَّ فعلها أن أعطيَهم من وقتي، وأعيشَ معهم في عالمهم،

وأصغي إليهم، وإذا كان هدفي بناء علاقة حسنة مع جيراني فطريقي إلى ذلك دعوتهم إلى منزلي، وزيارتهم، وإهداؤهم، والسؤال عنهم ومدَ يدَ المساعدة إليهم، وإذا كان هدفي نيل رضا اللَّه سبحانه فطريقة ذلك الائتمار بأوامره وهي كثيرة، والانتهاء عما نهى عنه وهو كثير أيضًا. وما شابه ذلك.

ب - متى يجب أن أعمله؟

أحدد الوقت المناسب، وبذلك أنجو من التأجيل والتسويف من جهة، وأنجز في فترة أقل من جهة أخرى.

جـ - أين يجب أن أعمله؟

فإذا أردت أن أقابل شخصًا ما فهل يكون ذلك بزيارته في منزله، أم بدعوته لزيارتي في منزلي، أم في مكتبي؟ أم في مكان آخر؟

وإذا أردت عقد اجتماع مهم يخلو من المقاطعات، فأين أنسب الأماكن لعقده؟

د - من الذي يقوم بالعمل؟

هل يتعين عليّ أن أقوم بالعمل بنفسي؟ أم يمكن تفويضُه إلى السكرتير، أو موظف آخر؟

هل تطلب ربة المنزل من الشغَّالة أن تقوم عنها بعمل ما؟ أم تكل ذلك إلى ابنتها؟ وهل يطلب الوالد من ابنه شراءَ حاجيَّات المنزل أم يشتريها بنفسه؟ وهل يرجو صديقًا له أن يساعده في أمر شاق عليه يسير على صديقه، ليعينه في

المستقبل بأمر يسيرٍ عليه عسيرٍ على صديقه؟

هـ - ما الأولويات؟

ليس كل ما هو ممتعٌ مهمًّا، وليس كل ما هو مهمٌّ ممتعًا. فالواجب على المرء - قبل القيام بعمل ما - أن يتروَّى قليلًا ليرى: هل البدء به وتقديمه على ما سواه أفضلُ وأنفعُ لسير العمل؟

ومما تجدر الإشارة إليه ما قاله علماؤنا الأقدمون فيما يتعلق بالأولويات، وهي لفظة محدثة، وكان القدامى يقولون: تقديم الأهم على المهم.

قال الخطيب البغدادي[1] - رحمه اللّه -: « والعلم كالبحار المتعذر كيلها، والمعادن التي لا ينقطع نيلُها؛ فاشتغل بالمهم منه، فإنه من شغل نفسه بغير المهم، أضرّ بالمهمِّ ».

وقال العباس بن الحسن العلوي: العالم الشاعر النابه، مستشار الخليفتين الرشيد والمأمون: « اعلم أن رأيك لا يتَّسع لكل شيء، ففرِّغه للمهم، وأن مالك لا يُغني الناس كلَّهم فخُصَّ به أهل الحق.. وأن ليلك ونهارك لا يستوعبان حاجتك، وإن دأبت فيهما، فأحسن قسمتهما بين عملك وَدَعَتِكَ، فإنَّ ما شغلتَ من رأيك في غير المهم إزراء بالمهم، وما صرفت من مالك في الباطل فَقَدتَه حين تريده

---

(١) تاريخ بغداد (١٢/ ١٢٦)، بتصرف يسير.

للحق.. وما شغلت من ليلك ونهارك في غير الحاجة أزرى بك في الحاجة ».

وروي عن ابن عباس - رضي اللّه عنهما - أنه قال: « العلم كثير، ولن تعيه قلوبكم، ولكن ابتغوا أحسنه. ألم تسمع قوله تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ ٱلْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُۥٓ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَىٰهُمُ ٱللَّهُ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمْ أُو۟لُوا۟ ٱلْأَلْبَٰبِ ﴾ [الزمر: ١٨].

وأوصى الخليفة المأمون بعض بنيه فقال: « اكتب أحسن ما تسمع، واحفظ أحسن ما تكتب، وحدِّث بأحسن ما تحفظ »[١].

وقال الجاحظ في رسالة التربيع والتدوير[٢]: « وخصلةٌ ينبغي أن تعرفها وتقف عنها، وهو أن تبدأ من العلم بالمهم، وتختار من صنوفه ما أنت أنشط له، والطبيعة به أعنى، فإن القبول على قدر النشاط، والبلوغ فيه على قدر العناية ».

و - ما مقدار الوقت اللازم للتنفيذ؟

أكثر الناس ليس عندهم تقدير دقيق لمقدار الوقت الذي يستغرقه القيام بعمل ما. فيحددون لذلك وقتًا أقل من اللازم فيقعون في الإحباط نتيجة لعدم الإنجاز، أو أطول من اللازم فيقعون في غلطة إضاعة الوقت.

---

(١) تقييد العلم، الخطيب البغدادي، (ص ١٤١) نقلًا عن سوانح وتأملات في قيمة الزمن، د. خلدون الأجدب، (ص ٧٩) وما بعدها.
(٢) رسائل الجاحظ (٣/ ١٠٥، ١٠٦).

○ حسن توزيع كل عمل على ما يناسبه من الأوقات:

يقول الأستاذ عبد الفتاح أبو غدة - رحمه اللَّه -[١]:

« ومما يحسُنُ لفت النظر إليه في شأن الزمن: أن العمل العلمي ينزَّل منزلته من الوقت الملائم له؛ فمن الأعمال العلمية ما يصلُح له كل وقت وذهن، لخفَّته ويسر القيام به مثل: النَّسخ، والمطالعة الخفيفَة، والقراءة العابرة ونحوِها مما لا يحتاج إلى ذهنٍ صافٍ، ويقظةٍ تامةٍ، وتفكيرٍ دقيقٍ عميقٍ ».

« ومن الأعمال العلمية ما لا يكتمل حصوله على وجهه الأتم، إلا في الأوقات التي تصفو فيها الأذهان، وتنشط فيها القرائح والأفهام، وتكثر فيها البركات والنفحات، كساعات الأسحار، والفجر، والصباح، وساعات هدأة الليل، والفراغ التام، والسكون الكامل للمكان ».

قال الإمام الخليل بن أحمد الفراهيدي، أحدُ عقلاء بني آدم: « أصفى ما يكون ذهن الإنسان في وقت السَّحر ». وقال الزمخشري في أساس البلاغة: « وفي كلام بعضهم: إذا كان وجه السَّحر، فاقرع عليّ بابي حتى تعرف موضع رأيي ».

وإنما قال الخليل والزمخشري ما قالاه عن وقت السَّحر وفضله، حين كان الفجر، وما قبل الفجر، هو وقت ذروة النشاط العقلي، والارتياح الجسمي، في حياة أولئك الناس،

---

(١) قيمة الزمن عند العلماء (ص ١٠٠) وما بعدها.

أما اليوم فتغيرت الحال! فصار هذا الوقت - عند أكثر الناس - أثقل الأوقات بالنوم والارتخاء، وذهبت عنهم ساعات الصفاء والسكون، وذهبت معها نسمات الأسحار، ونفحات الأبرار.

جاء في كتاب: الحث على طلب العلم، لأبي هلال العسكري: «... ينبغي أن يؤخّر الإنسان درسه للأخبار والأشعار لوقت ملله... وينبغي أن يخادعَ نفسه في الدرس»[1].

قلت: يعني بهذا أن الإنسان إذا أدركه مللٌ أو لحقه فتُور فلا يحسُنُ به أن يستجيب له، ويقف عن متابعة الدرس والتحصيل بل يعالج فتوره، ويغالب مَلله حتى يتغلّب عليه، فينقشع الفتور والملل، ويأتي النشاط والانبساط.

٧- مضيعات الأوقات والتغلب عليها:

معنى (مضيعات) الوقت يختلف باختلاف: الأزمنة، والأمكنة، والأشخاص، والظروف؛ فزيارة صديق لك وأنت منحرفُ الصّحة قد ترفع من معنوياتك وتسهم في شفائك، أما زيارته لك ليلة الامتحان، أو ليلة السفر - مثلًا - فهي مضيّع كبير للوقت.

ولا بد من الإشارة إلى أنّ مضيّعات الأوقات لا يمكن القضاءُ عليها نهائيًا، وهي أحيانًا جزءٌ من العمل أو الوظيفة إلا أنّ ما لا يُدرك كلُّه يدرك بعضُه، وربما جُلُّه.

---

(١) (ص ٦٦).

○ **أهم مضيّعات الأوقات:**

أ - الزُّوار.

ب - الهواتف.

جـ - الاجتماعات.

د - التسويف (التأجيل).

هـ - التلفاز.

ولننظر إلى هذه المضيعات بشيء من التفصيل:

أ - الزُّوار:

الإنسان اجتماعي بطبعه، فهو يأنس بالناس ويأنسون به، والقضاء على مشكلة الزوار بشكل كامل في مثل بيئتنا العربية أمرٌ في غاية العسر؛ لأن أغلب الناس لا يتقبلون منك الاعتذار عن استقبالهم إذا جاؤوك بغير موعد - مثلًا - مع أن اللّٰه سبحانه قد ذكر هذه المسألة الصغيرة في كتابه الكريم، وجعلها قرآنًا يتلى إلى يوم الدين، فقال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَدۡخُلُواْ بُيُوتًا غَيۡرَ بُيُوتِكُمۡ حَتَّىٰ تَسۡتَأۡنِسُواْ وَتُسَلِّمُواْ عَلَىٰٓ أَهۡلِهَاۚ ذَٰلِكُمۡ خَيۡرٞ لَّكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَذَكَّرُونَ ۝٢٧ فَإِن لَّمۡ تَجِدُواْ فِيهَآ أَحَدٗا فَلَا تَدۡخُلُوهَا حَتَّىٰ يُؤۡذَنَ لَكُمۡۖ وَإِن قِيلَ لَكُمُ ٱرۡجِعُواْ فَٱرۡجِعُواْۖ هُوَ أَزۡكَىٰ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعۡمَلُونَ عَلِيمٞ ﴾ [النور: ٢٧، ٢٨].

ويمكن التقليل من الآثار السلبية لمقاطعات الزُّوار باتباع النصائح التالية:

- أن ينظر المرء إلى هذه المقاطعات على أنها جزء من

عمله، أو أمر لا مفرَّ منه، فيقلل هذا من إحباطه وبالتالي يجعله أكثر سيطرة على وقته، وأكثر استفادة منه.

- المكتب المريح يغري الزوار بإطالة الجلوس؛ لذا من الأفضل الاستغناء عن الكراسي الزائدة، وتعليق ساعة في مكان يراها فيه الزائرون، وإجراء بعض المقابلات خارج المكتب.

- عدم الدخول مع الزائر أو الضيف في مناقشات غير ضرورية، أو فتح مواضيع طويلة الذيل.

- في حالة وجود (سكرتير)، من الأفضل أن ينظِّم دخول الزائرين.

- التحدث مع الزائر واقفًا.

- الصراحة والوضوح مع الضيف، والاعتذار بلباقة وحُسن أدب.

- عدم تبنِّي سياسة الباب المفتوح، وإغلاق الباب في أوقات معيّنة، أو فتحه في أوقات معينة، هذا بالنسبة للموظف أو المدير في مكتبه. أما في البيت فيمكن للإنسان تحديد موعد أسبوعي يُشيع بين زملائه وأقاربه وأصدقائه أنه يستقبل فيه الناس. وأعرف عددًا من الأصدقاء يستقبل أحدهم ضيوفه بين المغرب والعشاء كلّ يوم جمعة، وبهذا يضمن بداية الزيارة ونهايتها؛ إذ ينفض المجلس مع أذان العشاء، ويتوجّه الضيوف إلى مسجد الحيّ، وصديقًا آخر يجلس لزوّاره بعد صلاة ظهر يوم الخميس إلى الساعة

الواحدة، وثالثًا مساء كل أحد، وهكذا...

- مساعدة الناس أمر طيّب حثَّ عليه الدين، واقتضته المروءة، ولكن الحكمة وضع الشيء في موضعه، فلا تدع الآخرين ينقلون إليك مسؤولياتهم لتقوم بها نيابة عنهم.

- تعلَّم أن تقول: (لا) بلباقة. كن حازمًا ولطيفًا في الوقت نفسه مع الذين يضيِّعون وقتك. إرضاء الناس جميعًا غاية لا تدرك؛ لذا لا تحسب حسابًا كثيرًا لعتب الذين لا يقدِّرون مسؤولياتك، ولا يحترمون وقتك، إن الذي يقول: (نعم) مكان (لا) لا يستطيع إدارة وقته بنجاح.

ب - الهواتف:

أصبح الهاتف إحدى ضرورات الحياة المعاصرة. ومع أن الهاتف يوفر لنا الكثير من الأوقات الثمينة إلا أنه يمكن أن يكون واحدًا من مضيعات الأوقات، ويقدم بعض المختصين في الإدارة نصائح لاستعمال الهاتف، يمكن لنا جميعًا أن نستفيد منها؛ فهم ينصحون باستعمال الهاتف للأمور الآتية:

- لاختصار خطوات معينة، أو لتجنب زيارةٍ يأخذ الانتقال إليها ومنها وفيها وقتًا طويلًا، وفي بعض الأحيان لتجنب السفر.

- للحصول على معلومات تحتاجها بسرعة، كالسؤال عن موعد معين، أو اسم شخص ، أو عنوانه، أو رقم هاتفه،

أو عن موعد رحلة جوية... إلخ.

- لإيصال بعض المعلومات لأشخاص أو هيئات.

- للبقاء على اتصالٍ مع الآخرين لمصلحة العمل، أو لمصلحة اجتماعية. فالمسافات تباعدت، والأعباء والشواغل تنوّعت، ومضيّعات الأوقات كثرت، حتى صارت صلة الأرحام والإخوان قليلة جدًّا، ويمكن للهاتف في مثل هذه الحالة أن يحلَّ نصف المشكلة وذلك بأن تخصص - مثلًا - ساعة في كل أسبوع أو أسبوعين تتصل فيها بالأقرباء، والأصدقاء، والزملاء.

- لا تستخدم الهاتف بدلًا عن رسالة رسمية مهمة.

- لا تستخدم الهاتف لمناقشة المسائل الحسَّاسة؛ لأن الحديث الهاتفي ينقصه التأثير الذي يحدث في أثناء المقابلة وجهًا لوجه، ولا لمناقشة الموضوعات المعقَّدة؛ لأن القدرة على الانتباه في الهاتف محدودة، وأنت لا تدري بحال الطرف الآخر، ولا بالصوارف التي يمكن أن تصرفه عن محادثتك.

- إذا كنتَ مشغولًا بأمر يؤذيه الانقطاع عنه فاستعن بجهاز تسجيل المكالمات لتعرف من اتصل بك وما الرسالة التي تركها لك، لتردَّ عليه في الوقت الملائم لك، أو اطلب من أحد أن يردَّ على الهاتف، ويعتذر عنك، لانشغالك، وأخذ المعلومات اللازمة من المتَّصل.

- عند البدء في مكالمة يستحسن أن يُعرِّف المتّصل

بنفسه مباشرة وأن يوجز عبارات التحية والمجاملات.

- تخصيص وقت معين في اليوم - إن أمكن - لإجراء الاتصالات الهاتفية.

- التعرف على أوقات من تريد الاتصال بهم لاختيار أنسبها، وأغلب الناس لا يطيلون الحديث قبيل ساعة الغداء، أو قبيل الانصراف.

- يفيد - في بعض المكالمات - أن يكتب الإنسان على ورقة الموضوعات التي يودّ الحديث عنها، حتى لا ينسى منها شيئًا.

- المبادرة بالاتصال بمن تتوقّع أن يتصل بك، ومن عادته الإطالة في الكلام.

جـ - الاجتماعات:

الاجتماعات نوعان: نوع تدعو إليه، وآخر تُدعى إليه، وكلها تمر بمراحل: الإعداد، والتنفيذ، والتقويم والمتابعة.

وفيما يلي أفكار واقتراحات جديرة بالتأمل لحسن الاستفادة من وقت الاجتماعات:

- التحضير الجيد للاجتماع، وتحديد أهدافه، لا على شكل نقاط للمناقشة فحسب؛ بل على شكل عمل نقوم به وإجراء نتّخذه.

إعداد جدول أعمال الاجتماع وتوزيعه على المشاركين قبل انعقاده بوقتٍ كافٍ.

- إمداد المشاركين في الاجتماع بالمعلومات اللازمة قبل انعقاده، وتدوين ما يحتاج إلى تدوين في أثنائه، وتوزيع ما يلزم توزيعه على المشاركين بعد انتهاء الاجتماع.

- منع المقاطعات والخروج عن موضوع الاجتماع بالتعليقات أو الاستطرادات.

- التقيّد بوقت الاجتماع في البدء والانتهاء.

- اختيار المشاركين بعناية، وعدم دعوة من لا فائدة في حضوره.

- تحليل وتقويم سير الاجتماعات بقصد تطويرها في المستقبل.

- الاستغناء عن الاجتماع أصلًا ما لم تكن هناك حاجة حقيقية له.

د - التسويف (التأجيل):

كتب طاهر بنُ الحسين لابنه عبد اللّـه عندما وَلّاهُ المأمون الرقة ومصر:

« وافرغ من عمل يومك، ولا تؤخِّره لغدك... فإن لغدٍ أمورًا وحوادث تلهيك عن عمل يومك الذي أخّرت. واعلم أن اليوم الذي مضى ذهب بما فيه، فإذا أخَّرت عمله اجتمع عليك عمل يومين، وإذا أمضيت لكل يومٍ عمله، أرحت بذلك نفسك ».

وقال أحد إخوة الخليفة الراشد الخامس عمر

ابن عبد العزيز - رحمه اللَّه ورضي عنه -: « يا أمير المؤمنين لو ركبتَ وتروَّحت. قال: فمن يجزي عني عمل ذلك اليوم؟ قال: تجزيه من الغد. قال: فَدَحني عملُ يومٍ واحد، فكيف إذا اجتمع عليَّ عملُ يومين؟! ».

إن من أهم أسباب النجاح - بتوفيق اللَّه - القيام بالعمل اللازم في وقته، أما التسويف فهو إما تقديم ما له أولويةٌ تالية على ما له أولوية عالية، أو دفع العمل وتأخيره، حتى يخرج وقته.

ولمعالجة التسويف يمكن الاستفادة من المقترحات الآتية:

- الاعتراف به: إذ ما لم تعرف وتعترف أنك مريض فلن تذهب إلى طبيب.

- أن يقوم المرء بدراسة عاداته وتحليلها، وليسأل نفسه: ما المهام التي أُؤجلها غالبًا أو دائمًا؟ ما النتائج السلبية التي تترتب على تسويفي وتأجيلي؟ ما أسباب تأجيل كل مهمة أقوم بتأخيرها عن وقتها؟ ما الطرق التي يمكنني اللجوء إليها للتخلص من التسويف؟

فلا بد - إذن - من التخلُّص من العادات الخاطئة وإحلال عاداتٍ صحيحة مكانها، ولا تتعجَّل النتيجة. خذ عادة واحدة في وقت واحد، وأعط نفسك شهرًا للإقلاع عنها إذا كانت سلبية، أو لاكتسابها إذا كانت إيجابية، ولا تحاول تغيير كل

شيء دفعة واحدة. ولا تنسَ أن تحديد الأهداف بوضوح، وترتيب الأولويَّات بشكل صحيح، وإعداد قائمة بالأنشطة التي ينبغي إنجازها كل يوم هي أنجح الوسائل في القضاء على التسويف.

هـ - التلفاز:

الحديث عن التلفاز حديث ذو شجون، والأخذ والردُّ حوله كثيران، والموافق والمخالف يدلي كلٌّ واحد منهما بدلوه، والإنصاف يقتضي أن تذكر الحسنات، وتحسب لكل حسنة نقاطها، والسيئات، وتحسب لكل سيئة نقاطها ثم يُنظر إلى المحصلة بعد ذلك.

على أنّ الذي لا يكاد يخالف فيه مُنصف هو أن التلفاز أصبح واحدًا من أهم مضيّعات الأوقات في البيوت، وهذا هو الجانب الذي يعنينا في حديثنا عن إدارة الوقت، وحسن الاستفادة منه.

ومن المفيد أن نستمع إلى رأي رجلٍ غربيّ في هذا المجال حتى ننجو من إطلاق الأحكام علىَ الأشخاص من واقع بيئتنا العربية، وخلفياتها الفكرية أو الاجتماعية.

يقول فردْ أُور في كتابه: كيف تنجح في العمل:

يقدم التلفاز - لمعظم الناس - تشويقًا جذابًا، ويمكن القول: إنه يجعل المشاهد يسترخي، ويعلم ماذا يجري في العالم من حوله. ولكن الحقيقة المجردة هي أن أغلب

البرامج التلفازية مصممة للترفيه، حتى في الأخبار! ولا حرج على الإنسان في طلب التسلية والترفيه، لكنَّ القضية هي في إنفاق الوقت بدون حساب أمام التلفاز، ونحن جالسون متجاهلين الواجبات الأخرى!

ولتنظيم وقت مشاهدة التلفاز يمكن اتباع الاقتراحات الآتية:

- اقرأ نشرة البرامج وأشّر على المفيد أو الممتع منها بقلم مميز.

- لا تنس أنّ تشغيل التلفاز يستغرق ثواني معدودة، ولا يتطلب جهدًا يذكر، لكنَّ إيقافه تحدٍّ يُخفق فيه أكثر الناس!

- عندما تريد مشاهدة الأخبار، أو بعض البرامج القصيرة تجنَّب الجلوس، وشاهدها واقفًا.

- عند مشاهدة البرامج الطويلة استعن بمنبّه تضبطه على الوقت المناسب الذي تخصصه مسبقًا لمشاهدة البرنامج وبمجرد سماع المنبه ابتعد عن التلفاز.

- اجعل مشاهدة التلفاز أمرًا غير مريح، ضعه في مكان غير مناسب. في الدور السفلي مثلًا، أو في غرفة مقاعدها غير مريحة، أو لا مقاعد فيها.

- إذا كانت هناك برامج تحرص عليها، ووقتها لا يناسبك فيمكنك تسجيلها بالفيديو، ومشاهدتها في الوقت الذي يناسبك.

- الحل الأمثل للشفاء من مرض الإدمان على التلفاز هو بيعه والتخلص منه!!

هذا كلام رجل غربيّ بعيد عن بيئتنا العربية، وتصوراتها، وقيمها، ومع أن اقتراحه الأخير بالتخلص من التلفاز نهائيًّا غير عملي، إلا أنني ذكرته للمغزى العميق الذي ينطوي عليه.

والإنترنت والبريد الإلكتروني؛ وهما يشبهان الثقوب السوداء التي تبتلع الوقت ابتلاعًا، والفائدة منها عظمى؛ بل أصبحا لا يستغنى عنهما، وهما في الوقت نفسه شَرَكٌ خطير وشرٌّ مستطير من حيث إضاعتها للوقت، والحكيم الذي يستفيد منهما وينجو من سلبياتهما.

٨- الاستفادة من وقت الانتظار:

كنت كثيرًا ما أسمع من أحد أساتذتي هذه العبارة: الانتظار أشدُّ من النار! كنت شابًّا في مقتبل العمر، قليل المسؤوليات، ولا أبالي كثيرًا بضياع جزء من وقتي في غير فائدة تذكر. لكنني لما كبرت، وكبرت مسؤولياتي وتعدَّدت، وتغيّر إيقاع الحياة من حولي، بعد ثلاثين سنةً من تلك المدة التي أتكلّم عنها، أدركت شعور أستاذي حيال الانتظار، وفهمت عبارته: الانتظار أشد من النار.

ولكن يبدو أن الانتظار صار جزءًا من الحياة العصرية: في السوبر ماركت عند دفع ثمن مشترياتنا، في عيادة الطبيب، في الدوائر الحكومية، في زحمة السير... إلخ.

فكيف نتعامل معه بحيث لا يضيع وقتنا، ولا تتأثر صحتنا العصبية والنفسية؟

كقاعدة عامة: حاول - ما استطعت - أن تتجنب الانتظار، أو الشراء في الأوقات المزدحمة، أو الأيام المزدحمة، كنهاية الأسبوع مثلًا، حاول أن تخرج من بيتك مبكرًا ربع ساعة، وأن تتأخر في مكتبك عن وقت نهاية الدوام ربع ساعة فتنجو من زحام السير، وهذا ما أفعله وأشعر بفائدته.

ولكن قد لا ينفع هذا في بعض الأماكن، فلا بد - إذن - من التخطيط الجيّد للاستفادة من مسجّل السيارة للاستماع - وفي خطة مسبقة لتحقيق هدف معين - لأشرطة منتقاة بعناية: كمن يريد حفظ بعض الآيات أو السور من القرآن أو مراجعة ما حفظه منه، أو تعلّم لغةٍ أجنبية، أو الاستماع إلى محاضرة ثقافية في موضوعات تُهمه.

أما في عيادة الطبيب، وما شابهها، فاحرص أن تأخذ معك كتابًا خفيف المادة، لا يحتاج إلى تركيز في قراءته، لتطالعه هناك؛ لأن أغلب المجلات التي توضع للزبائن تكون قديمة قليلة الفائدة.

كما يمكن الاستفادة من وقت الانتظار بالتسبيح والاستغفار، وغيرهما من الأذكار، أو بمراجعة أبيات من الشعر، أو أحاديث نبوية، أو تعلم مفردات جديدة باللغة العربية أو بلغة أجنبية، تكون قد كتبتها مسبقًا على بطاقات، وقد حفظتُ كثيرًا من أبيات الشّعر بهذه الطريقة، وتعلَّمتُ

كلمات جديدة كثيرة باللغة الإنجليزية عندما كنت طالبًا.

إنّ بين الأوقات ثغرات وفجوات، ومن الحكمة البالغة الاستفادة منها، فاقتناص خمس دقائق من هنا، وعشرٍ من هناك، ونصف ساعةٍ من هنا، وساعةٍ من هناك، قد يوفر المرء فيها ما معدّله ساعتان في اليوم، أي: (٧٣٠) ساعة في العام! فإذا انتبه إلى هذا الأمر، وهو في سنّ العشرين وطبّقه حتى بلغ السبعين، فيكون قد ربح (٣٦,٥٠٠) ساعة، أي: (١٥٢٠) يومًا، أي أنه أضاف إلى عمره أكثر من أربع سنوات!! وهذا أحد معاني البركة في الوقت فيما أرى!!

٩- أمور تساعد على اغتنام الوقت:

قال الإمام العلامة أبو الفرج بن الجوزي - رحمه اللّه وغفر له - في رسالته اللطيفة المسماة: لفتة الكبد في نصيحة الولد:

الكسل عن الفضائل بئس الرفيق، وحبّ الرَّاحة يورث من الندم ما يربو على كلِّ لذة، فانتبه، واتعبْ لنفسك، واندم على ما مضى من تفريطك، واجتهد في لحاق الكاملين ما دام في الوقت سعة، واسق غُصنك ما دامت فيه رطوبة، واذكر ساعتك التي ضاعت، فكفى بها عظةً، ذهبت لذّة الكسل فيها، وفاتت مراتب الفضائل!

« وإنما تُقصِّر الهمم في بعض الأوقات، فإذا حُثَّت سارت، وما تقف همةٌ إلا لخساستها، وإلا فمتى علت الهمة فلا تقنع بالدون:

إذا مـــا عـــلا المـــرء رام العـــلا

ويـقـنـــع بالـدون من كـــان دونـــا

وإن من أهم ما يساعد على اغتنام الوقت: الانحياشَ عن المجالس الفارغة الخاوية، وترْكَ الفضول في كل شيء، ومصاحبةَ المجدّين، النبهاء، الأذكياء، المتيقّظين للوقت والدقائق، وقراءة أخبار العلماء الأفذاذ، أصحاب التراجم الحافزة، والتذاذ المرء بحلاوة كسب الوقت في الإنتاج، والانغمار في متعة المطالعة، والاستزادة من المعرفة والاطلاع، وتنقيح المعلومات، فإن ذلك يعرفك بقيمة الزمن ويلهب فيك الحفاظ عليه، ويجعلك تكسبُه لا تُبيده وتحافظ عليه ولا تُضيِّعه».

ومن المؤسف أنه قد انتشر في صفوف طلبة العلم اليوم الكسل العقلي، وغلب عليهم إيثار الراحة والدَّعة على الجدِّ والدَّأب، وصارت الرفاهية مقصدًا من مقاصد الحياة عندهم، وغدت المتعُ مطلبًا من مطالبهم، فلم يبق لديهم وقت للدرس والتحصيل، وصارت حالهم تشبه حال من عناهم الشاعر بقوله:

إذا كـــان يـوذيـــك حـرُّ المصيـف

ويُـبْـسُ الخـريـف، وبـــردُ الشـتـا

ويُـلـهـيـكَ حُســن زمـان الربيـــع

فـأخـذُك للعلـم، قـل لـي متـــى؟!

١٠- الترويح عن النفس:

ومما يدخل في تنظيم الوقت، ويُعين على حسن الاستفادة منه، أن يكون للإنسان هوايةٌ يمارسها، يروِّح بها عن نفسه، ليعود إلى الجدِّ بنشاط أوفر، وهمة أكبر. فقد أصبح من البدهي لدى علماء التربية أنّ أوقات الترفيه عن النفس مهمة كأوقات الجِدِّ؛ لأنها تعين عليه.

ومن أنفع الهوايات: الرياضة البدنية المناسبة، لما لها من فوائد جمة وآثارٍ بالغة على الصحة النفسية والجسمية.

ومن الآثار التي وردت في الترويح عن النفس:

قول أبي الدرداء ﷺ: «إني لأستجمّ لقلبي بالشيء من اللّهو ليكون أقوى لي على الحق»[1].

وقول عبد اللّـه بن مسعود ﷺ: «لا تكره قلبك، إن القلب إذا أُكره عمي».

وقد كان رسول اللّه ﷺ يداعب أصحابه، ويمازحهم ليروِّح عن نفوسهم، فعن أبي هريرة ﷺ قال: قالوا: يا رسول اللّه إنك تداعبنا. قال: «إني لا أقول إلا حقًّا»[2]. فبيَّن بفعله أهمية الترويح عن النفس وتسليتها وبيَّن بقوله أن وسيلة ذلك الترويح ينبغي أن تكون مشروعة.

---

(١) بهجة المجالس، ابن عبد البر (١/ ١١٥).

(٢) رواه الترمذي. وانظر: سوانح وتأملات في قيمة الزمن، خلدون الأحدب (ص ٧٢ - ٧٤).



اللياقات الست

أولًا : اللياقة الروحية.

ثـانيًـــا : اللياقة النفسية.

ثـالثًـــا: اللياقة العقلية.

رابعًـــا : اللياقة الاجتماعية.

خامسًا : اللياقة البدنية.

سادسًا : اللياقة المالية.





أولًا: اللياقة الروحية



تعريفها:

المراد باللياقة الروحية هنا: أن يصل الإنسان إلى مرحلة يشعر فيها أنه يحبُّ اللَّه تعالى، وأن اللَّه تعالى يحبّه. وهذا الأمر قد دلَّ عليه بإجمال قوله سبحانه: ﴿ قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ﴾ [آل عمران: ٣١]. فالعبد يمكن أن يحب اللَّه تعالى، واللَّه تعالى يحبّه إذا اتبع الرسول ﷺ وأطاعه.

تحصيلها:

ليس لتحصيل اللياقة الروحية دواءٌ يستعمله المريض مرتين: صباحًا ومساءً ليتم له الشفاء، ولا تمريناتٌ رياضية يقوم بها الإنسان نصف ساعة في اليوم...، إنها عملية مستمرة لا تنتهي إلا بانتهاء الإنسان!

إن عملية (التزكية) التي أشار إليها القرآن الكريم بقوله: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝٨ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴾ [الشمس: ٧ - ١٠] عملية (التزكية) هذه

هي التي تسير بصاحبها إلى تحصيل اللياقة الروحية، وسوف نتحدث عنها بشيء من التفصيل عند الكلام على محاسبة النفس[١].

طرقها:

هناك طرقٌ متعددة للوصول إلى اللياقة الروحية، نذكر أهمَّها باختصار:

○ (١) الإخلاص:

الإخلاص هو الأساس الذي يُبنى عليه كل عمل، فإذا انعدم انهار العمل من أصله؛ قال تعالى: ﴿ وَمَآ أُمِرُوٓاْ إِلَّا لِيَعۡبُدُواْ ٱللَّهَ مُخۡلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ ﴾ [البينة: ٥].

وفيما يلي أحاديث تبيّن أهمية الإخلاص الذي موضعه النيّة، والنيّة محلها القلوب، ولا يطّلع عليها إلا علام الغيوب. وليس الغرض من إيراد هذه الأحاديث قراءتها؛ إذ القراءة وحدها لا تجدي كثيرًا؛ بل المراد: تأملها، وتدبرها، وتكرار قراءتها حتى تنغرس في العقل الباطن، ثم تظهر آثارها في تفكير الإنسان وسلوكه.

- عن عمر بن الخطاب - رضي اللّه تعالى عنه - قال: سمعت رسول اللّه ﷺ يقول: « **إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى اللّه ورسوله فهجرته إلى اللّه ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها**

---

(١) (ص ٨١).

فهجرته إلى ما هاجر إليه»[١].

- عن جابر بن عبد الله الأنصاري - رضي اللَّه عنهما - قال: كنا مع النبي ﷺ في غزاة فقال: « **إن بالمدينة لرجالًا ما سرتم مسيرًا، ولا قطعتم واديًا إلا شركوكم في الأجر، حبسهم المرض** »[٢].

- عن أبي العباس عبد اللَّـه بن عباس بن عبد المطلب - رضي اللَّـه عنهما - عن رسول الله ﷺ فيما يروي عن ربه، تبارك وتعالى قال: « **إنَّ اللَّـه كتب الحسنات والسيئات، ثم بيّن ذلك: فمن همَّ بحسنة فلم يعملْها كتبها اللَّه تبارك وتعالى عنده حسنة كاملة، وإن همَّ بها فعملها كتبها اللَّه عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة، وإن همَّ بسيئة فلم يعملها كتبها اللَّه عنده حسنة كاملة، وإن همَّ بها فعملها كتبها اللَّه سيئة واحدة** »[٣]، وفي الحديث دليل ناصع على أهمية النيّة المرتبطة بالإخلاص أوثق ارتباط.

○ (٢) الانتهاء عن المعاصي:

المعاصي نوعان: **معاصي الحواس**: كالكذب، والسرقة، وشرب الخمر، وأكل الربا... **ومعاصي القلوب**: كالحقد، والحسد، والكِبْر، وسوء الظنّ بالمسلمين... وكلاهما خطر على صاحبه قد يورده المهالك، وقد تكون معاصي القلب

---

(١) رواه البخاري ومسلم. (٢) رواه مسلم.
(٣) رواه البخاري ومسلم.

أخطر من معاصي الجوارح.

« ولا شك أن ضرر المعاصي في القلوب كضرر السموم في الأبدان، على اختلاف درجاتها في الضرر ».

قال رسول اللَّه ﷺ: **« إياكم ومحقرات الذنوب؛ فإنما مثل محقرات الذنوب كقوم نزلوا بطن وادٍ، فجاء ذا بعود، وجاء ذا بعود، حتى أنضجوا خبزتهم، وإن محقرات الذنوب متى يؤخذ بها صاحبُها تهلكه »**[1].

وقال: **« إن العبد إذا أخطأ خطيئة نُكتَ في قلبه نكتةٌ، فإذا هو نزع واستغفر وتاب صُقل قلبه، وإن عاد زيد فيها حتى تعلو قلبه، وهو الرَّان الذي ذكره اللَّه تعالى: ﴿ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾ [المطففين: ١٤] »**[2].

« وللمعاصي من الآثار القبيحة المذمومة المضرة بالقلب والبدن في الدنيا والآخرة ما لا يعلمه إلا اللَّه. منها: وحشة يجدها العاصي في قلبه بينه وبين اللَّه تعالى، ووحشة بينه وبين الناس، وظلمةٌ يجدها في قلبه، يحسُّ بها كما يحسُّ بظلمة الليل »[3].

قال عبد اللَّه بن عباس - رضي اللَّه عنهما -: « إن للحسنة ضياءً في الوجه ونورًا في القلب، وسعة في الرزق،

---

(١) رواه أحمد.

(٢) رواه أحمد، والترمذي، وابن ماجه.

(٣) ابن القيم، الجواب الكافي (ص ٩٧).

وقوة في البدن، ومحبة في قلوب الخلق. وإن للسيئة سوادًا في الوجه، وظلمة في القبر والقلب، وَوَهنًا في البدن، ونقصًا في الرزق، وبُغضة في قلوب الخلق »[1].

○ (٣) **التطوع في العبادات بعد أداء الفرائض:**

جاء في الحديث القدسي قوله ﷻ: « **... وما تقرب إليَّ عبدي بشيء أحبَّ إليَّ مما افترضته عليه، وما يزال عبدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبَّه...** »[2].

فأحبُّ ما يُتقرّب به إلى اللَّه ﷻ: أداء فرائضه على اختلاف أنواعها: البدنية: كالصلاة والصيام، والمالية: كالزكاة، وما يجمع بينهما: كالحج والجهاد، والقلبية كذكر اللَّه تعالى، واللسانية القلبية كتلاوة القرآن.

ويدخل في الفروض ما كان تركًا، كالامتناع عن السرقة، والزنا، والخمر، والغيبة، والحسد... وما إلى ذلك.

ومن المهم جدًّا في الأعمال كلِّها على وجه العموم، ومنها العبادة: روحها وحقيقتها قبل ظواهرها، قال رسول اللَّه ﷺ: « **إن اللَّه لا ينظر إلى أجسادكم، ولا إلى صوركم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم** »[3]. ويا ليتنا جميعًا نحرص على أن تكون عباداتنا مقبولةً كحرصنا على أدائها!

ونأخذ مثالًا واحدًا على ما يسمّى « الآداب الباطنة » في

---

(١) انظر: مختصر منهاج القاصدين (ص ٢٢٨ - ٢٣٣).

(٢) رواه البخاري (٦٥٠٢). (٣) رواه البخاري ومسلم.

فريضة الزكاة: قال في مختصر منهاج القاصدين[١]:

اعلم أن على مريد الآخرة في زكاته وظائف:

الأولى: أن يفهم أنّ من مقاصد الزكاة: إخراج المال المحبوب عند العبد، ومداواةَ داء البخل، وشكر نعمة المال؛ إذ إن شكر النعمة يكون من جنسها.

الوظيفة الثانية: الإسرار بإخراجها لكونه أبعد عن الرياء، وأَصْوَنَ للفقير من الإذلال.

الوظيفة الثالثة: أن لا يفسدها بالمنِّ والأذى، فإن المعطي لو حقَّق النظر لرأى الفقير محسنًا إليه بقبولها، الذي هو سبب لحصوله على الأجر العظيم من اللَّه تعالى.

الوظيفة الرابعة: أن يستصغر العطية؛ إذ ما أصغر ما يعطي بالنسبة إلى ما أعطاه اللَّه سبحانه، ومنّ عليه به.

الوظيفة الخامسة: أن ينتقي من ماله:

أ - أَحَلَّهُ ب - وأجودَه جـ - وأحبَّه إليه..

فهو في الحقيقة يقدِّم لنفسه؛ لأن ما يقدِّمه سيلقاه غدًا يوم القيامة.

الوظيفة السادسة: أن يعطي زكاته لمن تزكو بهم، فيخصَّ بها أهل التقوى، والعلم، والصلاح، والذين يُخفون فقرهم وحاجتهم عن الناس، والمرضى، والمعسرين والأرحام...

---

(١) لابن قدامة (ص ٣٨)، (ط ١)، (مؤسسة الرسالة)، بتصرف.

ومن الأمثلة على أعمال الخير والتطوع في العبادات ما جاء في الحديث:

- عن عبد اللَّه بن سلام ﷺ أن النبي ﷺ قال: « **أيها الناس أفشوا السلام، وأطعموا الطعام، وصلّوا بالليل والناس نيام، تدخلوا الجنة بسلام** »[١].

وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول اللَّه ﷺ: « **إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصلّيا ركعتين جميعًا كُتبا في الذاكرين والذاكرات** »[٢].

○ (٤) تلاوة القرآن مع التدبر:

المقصد الأول من تلاوة القرآن الكريم هو الفهم والتدبّر اللازمان للعمل به. قال تعالى: ﴿ كِتَٰبٌ أَنزَلۡنَٰهُ إِلَيۡكَ مُبَٰرَكٞ لِّيَدَّبَّرُوٓاْ ءَايَٰتِهِۦ وَلِيَتَذَكَّرَ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ ﴾ [ص: ٢٩].

ومن علامات التدبر:

- التأثر والانفعال بالآيات الكريمات حسب موضوعها وسياقها، فيفرح القارئ عندما يتلو آيات التبشير والرجاء، ويحزن ويبكي عند آيات الترهيب والوعيد، وهكذا تتغير حاله ومشاعره، ويعرض نفسه على الآيات التي تذكر صفات المؤمنين ليستكمل ما ينقصه منها، وعلى الآيات التي تذكر صفات المنافقين والكافرين ليبتعد عنها.

- وإذا قرأ آية نعيم دعا اللَّه أن يكون من أهله، وإذا تلا

---

(١) رواه الترمذي. (٢) رواه أبو داود.

آية عذاب تعوّذ باللَّه منه، وعند وصف الجنة يطير قلبه شوقًا إليها، وعند ذكر النار ترتعد فرائصه خوفًا منها.

ومن علامات التدبر: الشعور بأن القارئ نفسه هو المخاطب بالآيات، وهو الذي وجّهت إليه التكاليف، فيعيش هذا الشعور. ومما يعين على هذا أن يتلو المرء السورة، أو الصفحة، أو الآيات بتأنٍّ، وخشوع، وانفعال، وأن لا يكون همّه نهاية السورة أو خاتمة الجزء، ولا كم صفحة قرأ، وكم حسنةً جمع.

ومما يعين على التدبر: استحضار الأجر والثواب العظيم على هذا الجهد الضئيل، كقوله عليه الصلاة والسلام: « **من قرأ حرفًا من كتاب اللَّه فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول: (ألم) حرفٌ، ولكن ألفٌ حرف، ولامٌ حرف، وميمٌ حرف** »[1].

وقوله: « **خيركم من تعلَّم القرآن وعلَّمه** »[2].

وقوله: « **اقرؤوا القرآن فإنه يأتي يومَ القيامة شفيعًا لأصحابه** »[3].

ومما يعين على التدبر: تفريغ النفس من شواغلها، وتلبية طلباتها قبل الإقبال على القراءة؛ لأن الحاجات تلحُّ على النفس، والخواطر ترد على الذهن، ولا بد من صرفها.

---

(١) رواه الترمذي. (٢) رواه البخاري.

(٣) رواه مسلم.

فلا يكون قارئ القرآن في أثناء قراءته جائعًا، أو عطشًا، أو في برد شديد، أو حرٍّ شديد، أو في مكان ينظر فيه للغادين والرائحين، أو مشغول الأحاسيس بأمر متوقَّع...

ويمكن للقارئ - مثلًا - أن يخصص ربع ساعة للنظر والتأمل في آية واحدة، أو مجموعة من الآيات (الأفضل ألا تزيد على صفحة واحدة)، يكرر تلاوتها، ويحاول تركيز ذهنه في معانيها؛ فتكون قراءته عبادة، وتدبرُه عبادةً، وينالُه من بركة القرآن بقدر إخلاصه ومجاهدته لنفسه: ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَا ﴾ [العنكبوت: ٦٩].

ومن الطرق المجربة التي تعين على التأمل، أن تكتب آية، أو شطر آية، بخط كبير، وتوضع في مكان لائق بحيث تقع عليها العين، وكلما رآها من وضعها كرّرها عدة مرات مع التركيز على معانيها، ويختار من الآيات ما يناسب حاله؛ فإذا كان في حيرة من أمره لا يدري ماذا يفعل كتب - مثلًا - قوله تعالى: ﴿ وَأُفَوِّضُ أَمۡرِيٓ إِلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَصِيرُۢ بِٱلۡعِبَادِ ﴾ [غافر: ٤٤].

وإن كان في عُسر وشدة مادية أو معنوية كتب قوله تعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا ﴾ [الشرح: ٥].

وإن كان مريضًا يرجو الشفاء كتب:

﴿ وَإِذَا مَرِضۡتُ فَهُوَ يَشۡفِينِ ﴾ [الشعراء: ٨٠].

وإن كان في قلقٍ واضطرابٍ كتب:

﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

○ (٥) الذكر:

المراد من الذكر حضور القلب، فينبغي أن يكون هو مقصودَ الذاكر، فيحرص عليه، ويتدبر ما يذكر، ويتفكر في معناه؛ فالتدبر في الذكر مطلوب كما هو مطلوب في تلاوة القرآن؛ لأن المقصود لا يتحقق من غير تدبّر.

وأفضل الذكر ما اشترك فيه القلب واللسان، وكان من الأذكار النبوية، ووعى الذاكر معانيه ومقاصده.

والدعاءُ ذكرٌ، وقد يكون الذكر دعاءً وقد لا يكون. قال الإمام النووي - رحمه اللّه - في كتاب الأذكار - ولعلّه أفضل ما أُلّف في موضوعه -: أجمع العلماء على استحباب الذكر بعد الصلاة، وفي الصحيحين: « أن رفع الصوت بالذكر حين ينصرف الناسُ من المكتوبة كان على عهد رسول اللّه ﷺ ».

ومن الأذكار المتّفق على صحتها قول الذاكر:

« سبحان اللّه وبحمده، سبحان اللّه العظيم » و « لا إله إلا اللّه وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير » و« لا حول ولا قوة إلا باللّه ».

وفيما يلي بعض الأحاديث النبوية الشريفة التي وردت في الذكر:

- قال رسول اللّه ﷺ: « لا يقعد قومٌ يذكرون اللّه ﷻ إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم اللّه فيمن عنده »[١].

- قال رسول اللّه ﷺ: « يقول اللّه تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خيرٍ منهم... »[٢].

ومن أهم فوائد الذكر: شعور الذاكر بالسكينة والطمأنينة، والهدوء النفسي، الأمور التي يشكو أكثر الناس من فقدانها الذي ينجم عنه القلق والأرق والتوتر والاكتئاب، قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨][٣].

○ (٦) التوبة:

- قال رسول اللّه ﷺ: « كل بني آدم خطّاء، وخير الخطائين التوابون »، أي: إن الناس جميعًا كثيرو الخطأ والذنوب، وهذه الأخطاء والذنوب، ينبغي أن تقابلها كثرة التوبة، والأوبة، والرجوع، والاستغفار، ومما ورد في التوبة أيضًا ما رُويَ:

- عن أنس بن مالك ؓ قال: قال رسول اللّه ﷺ: « للّهُ أشد فرحًا بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة، فانفلتت منه وعليها طعامه وشرابه فأيس منها، فأتى شجرة فاضطجع في ظلها، وقد أيس من راحلته، فبينما هو كذلك

---

(١) رواه مسلم والترمذي. (٢) رواه البخاري ومسلم.

(٣) وفي (ص ١٠٢) كلام مهم عن الذكر..

إذا هو بها، قائمة عنده، فأخذ بخطامها ثم قال من شدة الفرح: اللهم أنت عبدي وأنا ربك، أخطأ من شدة الفرح »[١].

- وعن أبي موسى الأشعري ﷺ أن رسول اللّه ﷺ قال: « **إن اللّه ﷻ يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها** »[٢].

- وعن عبد اللّه بن عمر - رضي اللّه عنهما - عن النبي ﷺ قال: « **إن اللّه يقبل توبة العبد ما لم يُغرغر** »[٣]، أي، ما لم تبلغ روحُه حلقومَه.

- وعن عبد اللّه بن مسعود ﷺ عن النبي ﷺ قال: « **التائب من الذنب كمن لا ذنب له** »[٤]، « **والمستغفر من الذنب وهو مُقيمٌ عليه كالمستهزئ بربه** »[٥].

- وعن أنس بن مالك وابن مسعود - رضي اللّه عنهما - أنه ﷺ قال: « **الندم توبة** »[٦].

○ (٧) البكاء من خشية اللّه:

الضحك والبكاء من أسرار النفس الإنسانية التي أو أودعها اللّه تعالى فيها، ذكرهما سبحانه في كتابه الكريم، وهو يعدد بعض آياته الدالة على كمال قدرته ﷻ فقال: ﴿ وَأَنَّهُۥ هُوَ أَضۡحَكَ وَأَبۡكَىٰ ﴾ [النجم: ٤٣]، وللبكاء والضحك من الفوائد النفسية

---

(١) رواه البخاري ومسلم.
(٢) رواه مسلم.
(٣) رواه الترمذي وابن ماجه.
(٤) رواه ابن ماجه.
(٥) رواه البيهقي.
(٦) رواه الحاكم وابن حبّان.

والجسمية ما يزال العلم الحديث يكشف عن جديده كل يوم.

والبكاء من خشية اللّه تعالى من صفات الأنبياء الكرام - عليهم السلام -، ومن اقتدى بهم من المهديين الأبرار، الذين وصفهم ربنا بقوله: ﴿إِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُ ٱلرَّحْمَٰنِ خَرُّوا۟ سُجَّدًا وَبُكِيًّا﴾ [مريم: ٥٨]. وقوله: ﴿ وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا ﴾ [الإسراء: ١٠٩].

وجاءت السنَّة المشرفة فبيّنت (قولًا وعملًا) هذه المعاني القرآنية، من ذلك:

- ما رواه ابن عباس - رضي اللّه عنهما - قال: سمعت رسول اللّه ﷺ يقول: « **عينان لا تمسُّهما النار: عين بكت من خشية اللّه، وعين باتت تحرس في سبيل اللّه** »[1].

- وعن أبي هريرة ﷺ قال: سمعت رسول اللّه ﷺ يقول: « **سبعةٌ يُظلهم اللّه في ظلّه يوم لا ظِلَّ إلا ظلُّه** » وذكر منهم: « **ورجل ذكر اللّه خاليًا ففاضت عيناه** »[2].

- وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول اللّه ﷺ: « **لا يلج النار رجل بكى من خشية اللّه حتى يعود اللبنُ في الضرع**... »[3]، فلا غرو أن يكون البكاء خوفًا من عقاب اللّه، وشوقًا إلى لقائه من أهم الوسائل لتحقيق اللياقة الروحية.

---

(١) رواه الترمذي.

(٢) رواه البخاري ومسلم وغيرهما.

(٣) رواه أحمد والترمذي والنسائي.

○ (٨) **الزهد في الدنيا:**

- يقال: زهد في الشيء: أعرض عنه وتركه. وزهد في الدنيا: ترك حلالها مخافة حسابه، وترك حرامها مخافة عقابه.

- عن أبي سعيد الخدري ﷺ أن رسول اللَّه ﷺ قال: « **إن الدنيا حُلوةٌ خضرةٌ وإن اللَّه تعالى مُسْتخلِفكم فيها، فينظُرُ كيف تعملون، فاتقوا الدنيا واتقوا النساء** »(١).

- وعن أنس ﷺ عن رسول اللَّه ﷺ قال: « **يتبع الميت ثلاثةٌ: أهله وماله وعمله. فيرجع اثنان، ويبقى واحدٌ: يرجع أهله وماله ويبقى عمله** »(٢).

- وعن ابن عمر - رضي اللَّه عنهما - قال: أخذ رسول اللَّه ﷺ بِمَنْكَبيَّ فقال: « **كن في الدنيا كأنك غريب، أو عابر سبيل**»(٣).

- وعن عبد اللَّه بن عمرو - رضي اللَّه عنهما - أن رسول اللَّه ﷺ قال: « **قد أفلح من أسلم، ورُزق كفافًا، وقنَّعه اللَّه بما آتاه** »(٤). والكفاف: الذي ليس فيه زيادة عن الكفاية.

- وفي حديث أبي الدرداء ﷺ: « **... يا أيها الناس هلمّوا إلى ربكم، فإن ما قلَّ وكفى خيرٌ مما كثر وألهى** »(٥).

- وعن أبي موسى الأشعري ﷺ أن رسول اللَّه ﷺ قال:

---

(١) رواه مسلم.
(٢) متفق عليه.
(٣) رواه البخاري.
(٤) رواه مسلم.
(٥) رواه أحمد والحاكم وابن حبّان.

« من أحب دنياه أضر بآخرته، ومن أحبّ آخرته أضرّ بدنياه، فآثروا ما يبقى على ما يفنى »[١].

○ (٩) الجوع وخشونة العيش:

- عن عائشة - رضي اللَّه عنها - قالت: « ما شبع آل محمد ﷺ من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض »[٢].

- عن أنس ﷺ قال: « لم يأكل النبي ﷺ على خوان حتى مات، وما أكل خبزًا مرققًا حتى مات »[٣].

- عن النعمان بن بشير - رضي اللَّه عنهما - قال: « لقد رأيت نبيكم ﷺ وما يجد من الدَّقَل ما يملأ به بطنه »[٤].

○ (١٠) ذكر الموت وقصر الأمل:

- قال تعالى: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ فَمَن زُحْزِحَ عَنِ ٱلنَّارِ وَأُدْخِلَ ٱلْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا مَتَـٰعُ ٱلْغُرُورِ ﴾ [آل عمران: ١٨٥].

- عن أبي بن كعب ﷺ كان رسول اللَّه ﷺ إذا ذهب ثلث الليل، قام فقال: « يا أيها الناس اذكروا اللَّه، جاءت الراجفة، تتبعها الرادفة، جاء الموت بما فيه، جاء الموت بما فيه »[٥].

- وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول اللَّه ﷺ: « أكثروا ذِكْر هاذم اللّذات »[٦] يعني: الموت. وهاذم: قاطع.

---

(١) رواه أحمد والحاكم وغيرهما. (٢) متفق عليه.
(٣) رواه البخاري. (٤) رواه مسلم.
(٥، ٦) رواه الترمذي.

○ (١١) بين الخوف والرجاء:

إذا كان الإنسان ينتظر شيئًا محبوبًا سُمِّي انتظاره رجاء، وإن كان الشيء مكروهًا سمّي خوفًا. والخوف ليس عكس الرجاء؛ بل عكس الرجاء اليأس، وأما الخوف فهو رفيق الرجاء، ولذلك قيل: الرجاء والخوف جناحان بهما يطير العبد إلى كل مقام محمود.

وقد وردت في كل من الرجاء والخوف آيات وأحاديث: فمن الآيات الواردة في الرجاء قولُه تعالى: ﴿ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴾ [الزمر: ٥٣].

ومن الأحاديث قوله عليه الصلاة والسلام: « **والذي نفسي بيده، لو لم تذنبوا لذهب اللّه بكم، ولجاء بقوم يذنبون، فيستغفرون اللّه، فيغفر لهم** »[١].

أما في الخوف، فكل ما ورد في القرآن الكريم والحديث الشريف من وصف جهنم وأهوال يوم القيامة فهو شاهد يستحقّ التأمل والتدبر.

والإنسان يخاف اللّه تعالى على قدر علمه به. قال سبحانه: ﴿ وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ جَنَّتَانِ ﴾ [الرحمن: ٤٦]. وقال: ﴿ إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ ﴾ [الأنفال: ٢].

---

(١) رواه مسلم.

وقال عليه الصلاة والسلام: « أنا أعرفكم باللَّه وأشدكم له خشية »[١].

والخوف ثلاثة أنواع: زائد، ومعتدل وناقص؛ فالزائد يسبب اليأس، والقنوط، والمرض، والناقص لا يمنع صاحبه من المعاصي، والمعتدل هو الذي يدعو صاحبه إلى العمل الصالح الذي ينفعه وينفع الناس في الدنيا والآخرة، ويكفّه عن الأذى والمحرمات والمعاصي.

فإن قيل: أيهما أفضل: الخوف أم الرجاء؟

قلنا : هذا كقوله: أيهما أفضل الخبز أم الماء؟

وجوابه: الخبز للجائع أفضل، والماء للعطشان أفضل. فإن كان الإنسان متجرّئًا على المعصية؛ فالخوف أفضل له، وإن كان في حالة ضعف، ويأس، ومرض، وخوف؛ فالرجاء أفضل له. ولهذا قال سيدنا علي بن أبي طالب ﷺ:

« إنما العالم الذي لا يقنِّط الناس من رحمة اللَّه، ولا يؤمّنهم مكر اللَّه ».

***

(١) رواه الإمام أحمد.



ثانيًا: اللياقة النفسية



المراد - هنا - باللياقة النفسية: تحصيل صفات وفضائل معينة تُعين صاحبها على مواجهة الحياة وخوض غمارها بنجاح أكبر ممن لا يتحلّى بتلك الصفات.

ويلاحظ أنَّ اللياقتين: الروحية والنفسية فيهما بعض التداخل، وهذا أمرٌ طبيعي؛ لأن الإنسان كُلٌّ واحد، لا يمكن تقسيمه إلى أجزاء بعضها منفصلٌ عن بعض.

ويدور حديثنا عن اللياقة النفسية حول ثلاثة محاور:

الأول: فضائل نعمل على اكتسابها ورذائل نعمل على اجتنابها.

والثاني: القوانين النفسية السبعة وكيف نستفيد منها.

والثالث: نصائح للتخلص من القلق.

فضائل ورذائل[1]:

وقد وقع الاختيار على اثنتي عشرة فضيلة وصفة نرجو

(١) مستفاد من كتاب: أدب الدنيا والدين، للماوردي.

أن يحقق التحلّي بالمحمود منها، والتخلّي عن المذموم درجة عالية من اللياقة النفسية بإذن اللَّه، وكما سبق أن أشرنا، فهذه الصفات تكتسب بالتدريج، وبالرياضة والممارسة، ولا يمكن تحصيلها بين يوم وليلة.

○ (١) العقل والهوى:

العَقل: هو الملكة التي تعقلُ صاحبَها وتمنعه وتردُّه عن الخطأ والقبيح.

وفي الحكمة : « ما اكتسب المرءُ مِثلَ عقلٍ يهديه إلى هدًى، أو يردُّه عن ردًى ».

والهوى: مَيْلُ النفس إلى الشهوة. وقيل: سُمي بذلك لأنه يهوي بصاحبه، فالهُويُّ: السقوط من عُلوٍّ إلى سُفلٍ.

ومن الأقوال المأثورة في العقل والهوى:

- أصل الرجل عقلُه، وحَسَبُهُ دينُه.
- العقل أفضل مَرجُوّ، والجهلُ أنكى عدوٍّ.
- صديق كلِّ امرئ عقلُه، وعدوّه جهلُه.
- الهوى إلهٌ يُعبد من دون اللَّه: ﴿ أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ ﴾ [الجاثية: ٢٣].
- طاعة الهوى داءٌ، وعصيانُه دواء.

والكلام في هذا الموضوع يطول، وفيما ذكر غُنيَةٌ للمستغني، والمتأمل يدرك أنّ **أساس تحصيل اللياقة النفسية: اتباع العقل، ومخالفة الهوى**، واللَّه تعالى أعلم.

○ (٢) محاسبة النفس:

محاسبة النفس: أن يتصفح الإنسان في ليله ما صدر منه من أفعال في نهاره، فإن كان محمودًا أمضاه وأتبعه بما شاكله، وإن كان مذمومًا استدركه إن أمكن، وانتهى عن مثله في المستقبل. والدليل على محاسبة النفس من القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡتَنظُرۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ لِغَدٖ ﴾ [الحشر: ١٨].

ومن الحديث الشريف قوله عليه الصلاة والسلام: « **الكيس من دان نفسه، وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها، وتمنَّى على اللَّه الأماني** »[١].

الكيِّس: العاقل المتبصر في الأمور، الناظر في العواقب.

ومعنى قوله: « **من دان نفسه** »: حاسب نفسه في الدنيا قبل أن يحاسب يوم القيامة. ويروى عن عمر بن الخطاب ﷺ أنه قال: « حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسَبوا، وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا، وتزيّنوا للعرض الأكبر، يومَ تُعرضون لا تخفى منكم خافية »[٢].

وإنما يخف الحساب يوم القيامة على من حاسب نفسه في الدنيا.

قال ابن العربي - رحمه اللَّه -: « كان أشياخنا يحاسبون

---

(١) رواه الترمذي، وقال: هذا حديث حسن، ورقمه (٢٤٥٩).

(٢) مصنف ابن أبي شيبة، رقم (٣٥٦٠٠).

أنفسهم على ما يتكلمون به وما يفعلونه، ويقيدونه في دفتر، فإذا كان بعد العشاء حاسبوا أنفسهم، وأحضروا دفترهم، ونظروا فيما صدر منهم من قول أو عمل، وقابلوا كلًّا بما يستحق، إن استحقَّ استغفارًا استغفروا، أو التوبة تابوا، أو شكرًا شكروا، ثم ينامون، فزدنا عليهم في هذا الباب الخواطر، فكنَّا نقيِّد ما نحدِّث به نفوسنا، ونهمُّ به، ونحاسبها عليه »(١).

○ (٣) الصدق والكذب:

الصدّق هو الإخبار عن الشيء على ما هو عليه، والكذب هو الإخبار عن الشيء بخلاف ما هو عليه، والصّدق من أعظم الفضائل، كما أن الكذب من أكبر الرذائل. ولا يمكن لكذّاب أن يتحلّى باللياقة النفسية مهما كان دينه. وفيما يلي عدد قليل من الأحاديث الشريفة تحث على الصدق، وتنهى عن الكذب:

- عن ابن مسعود ﷺ قال: قال رسول اللَّه ﷺ: « **إن الصّدق يهدي إلى البرّ، وإن البرّ يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند اللَّه صدِّيقًا. وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند اللَّه كذّابًا** »(٢).

- وعن عبد اللَّه بن عمرو بن العاص - رضي اللَّه عنهما - أن النبي ﷺ قال: « **أربع من كن فيه كان منافقًا خالصًا، ومن كانت فيه خصلةٌ منهن كانت فيه خصلة من نفاق حتى يَدَعَها: إذا اؤتمن**

(١) انظر: فيض القدير (٥/ ٦٧).

(٢) متفق عليه.

خان، وإذا حدَّث كذب، وإذا عاهد غدر، وإذا خاصم فجر »[١].

○ (٤) **حُسْنُ الخلق:**

وحسْن الخلُق: أن يكون الإنسان سَلِسًا مُنقادًا، ليِّن الجانب، طَلقَ الوجه، قليلَ النفور، طيِّبَ الكلمة.

قال رسول اللّه ﷺ: « **إن المؤمن ليُدْرِك بحسن خلقه درجة الصائم القائم »**[٢].

وقال عليه الصلاة والسلام: « **أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خُلُقًا، وخياركم خياركم لأهله »**[٣].

وقال: « **ما من شيء يوضع في الميزان أثقلُ من حُسن الخلُق، وإن صاحب حسن الخلق ليبلغ به درجة صاحب الصوم والصلاة »**[٤].

وقال: « **إن من أحبكم إليَّ وأقربكم مني مجلسًا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقًا... »**[٥].

وإذا حسنت أخلاق المرء كثُر أصدقاؤه، وقلَّ أعداؤه، فتسهلت عليه الأمور الصِّعاب، ولانت له القلوب الغِضاب. والحسَنُ الخُلُق هو من نفسه في راحة، والناس منه في سلامة، أما السَّيئ الخلُق فالناس منه في بلاء، وهو من نفسه في عناء.

○ (٥) **الحياء:**

الحياءُ: خلُقٌ يدعو صاحبه إلى ترك الأعمال القبيحة، ويمنعه من التقصير في أداء الحقوق. **وهو ثلاثة أنواع:**

---

(١) متفق عليه. (٢) رواه أبو داود.

(٣ - ٥) رواه الترمذي.

أ - حياء من اللَّه تعالى: يدعو إلى امتثال أوامره واجتناب نواهيه.

ب - وحياء من الناس: يكون بكف الأذى، وترك المجاهرة بالأمور القبيحة.

جـ - وحياء من النفس: ويكون بالعفة وصيانة الخلوات.

قال بعض الأدباء: من عمل في السرِّ عملًا يستحي منه في العلانية فليس لنفسه عنده قدر.

قال رسول اللَّه ﷺ: « ... **الحياء من الإيمان** »[1]، وقال: « **الحياء لا يأتي إلا بخير** »[2].

○ (٦) الحِلْم والغضب:

الحِلْم: ضبط النفس والطَّبع عن هيجان الغضب، وهو: كَظْمُ الغيظ. قال تعالى: ﴿ **وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ** ﴾[آل عمران: ١٣٣، ١٣٤].

- وعن ابن عباس - رضي اللَّه عنهما - قال: قال رسول اللَّه ﷺ لأشج عبد القيس: « **إن فيك خصلتين يحبهما اللَّه: الحلم والأناة** »[3]، والأناة: التثبُّت وترك العجلة.

- وعن عائشة - رضي اللَّه عنها - أن النبي ﷺ قال:

(١، ٢) متفق عليه. (٣) رواه مسلم.

« إن اللّه رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه »(١).

- وعن أبي هريرة ﷺ أن رجلًا قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: **« لا تغضب »** فردَّد مرارًا، قال: **« لا تغضب »**!(٢).

وقديمًا قيل: إيّاك وعزّة الغضب؛ فإنها تفضي إلى ذُلّ الاعتذار!

○ (٧) التواضع (مجانبة الكِبْر والإعجاب):

قال رسول اللّه ﷺ: **« لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال حبة من كبر... »**(٣).

التكبر على الآخرين، والإعجاب بالنفس من الأخلاق الذميمة التي تكرّه الناس بصاحبها؛ لأن الناس لا يحبون من يرفع نفسه عليهم.

ومن أسباب الكبر: المركز الاجتماعي العالي، والغنى، وقلة مخالطة المتكبر لمن هُمْ مثله أو خيرٌ منه؛ فالغني إذا خالط من هو أغنى منه، والرئيس من هو أعلى منه، والعالم من هو أعلم منه، تَصْغُر لديه نفسه.

روي أن سيدنا عمر بن الخطاب ﷺ جمع الناس، وصعد المنبر، فحمد اللّه وأثنى عليه ثم قال: أيها الناس: كنت أرعى أغنامًا لخالاتٍ لي من بني مخزوم، وكانت أجرتي القبضة

---

(١) رواه مسلم. (٢) رواه البخاري.

(٣) رواه مسلم.

من التمر والزبيب. فقال له عبد الرحمن بن عوف ﷺ: لقد قصَّرت بنفسك يا أمير المؤمنين. فقال عمر ﷺ: إني خلوت بنفسي، فقالت: أنت أمير المؤمنين فمن ذا أفضل منك؟ فأردت أن أعرِّفها قدرها.

ومن أسباب الإعجاب: كثرة مدح المتقربين، وإطراء المتملِّقين، الذين جعلوا النفاق عادةً ومكسبًا. وفي أمثالهم قال رسول اللَّه ﷺ: « **إذا رأيتم المدَّاحين فاحثوا في وجوههم التراب** »[1].

قال أحد الحكماء: عجبت لمن يمدح بما ليس فيه كيف يفرح، ولمن وصف بعيب فيه كيف يغضب!

والعقلاء - في كل زمان ومكان - يسترشدون بإخوان الصدق الذين هم مرايا المحاسن والعيوب، ويسألونهم عن أخطائهم حتى يصلحوها، وقد ورد في الحديث الشريف: « **المؤمن مرآة المؤمن** »[2]. كما روي عن عمر بن الخطاب ﷺ قوله: « رحم اللَّه امرأً أهدى إليَّ عيوبي ».

○ (٨) الحسد والمنافسة:

الحَسَد: تمنِّي زوال النعمة عن صاحبها، سواءٌ كانت نعمة دين أو دنيا. قال اللَّه تعالى: ﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ ٱلنَّاسَ عَلَىٰ مَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ﴾ [النساء: ٥٤].

والحسَدُ خلقٌ ذميم مع إضراره بالبدن وإفساده للدِّين،

---

(١) رواه مسلم. (٢) رواه أبو داود (٤٩١٨).

حتى لقد أمر اللَّه تعالى بالاستعاذة من شرّه فقال: ﴿ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ [الفلق: ٥]. وعن الزبير بن العوام ﷺ أن رسول اللَّه ﷺ قال: « **دَبَّ إليكم داءُ الأمم قبلكم: الحسدُ والبغضاء، وهي الحالقة، أما إني لا أقول: تحلق الشعر، ولكن تحلق الدين...** »[١].

وعند أبي داود: « **إياكم والحسد، فإن الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب** »، أو قال: « **العشب** ».

وحقيقة الحسد: الحزن على الخير الذي يناله الناس، وفرقٌ بين الحسد والمنافسة في الخير؛ لأن المنافسة طلب التشبّه بالأفاضل من غير إدخال الضرر عليهم، والحسد مصروف إلى الضرر؛ فالمنافسة فضيلة، والحسد رذيلة: ﴿ وَفِي ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ ٱلْمُتَنَٰفِسُونَ ﴾ [المطففين: ٢٦]. وقد قيل: المؤمن يغبِطُ والمنافق يحسد. فلا بد من اجتناب الحسد، والتحلِّي بروح المنافسة لتحصيل اللياقة النفسية.

○ (٩) الصبر والجزع[٢]:

إن من علامات التوفيق والسعادة، ومن أهمِّ أركان اللياقة النفسية: الصبر وعدم الجزع. وقد أمرنا اللَّه تعالى بالصبر فقال: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱصْبِرُوا۟ وَصَابِرُوا۟ وَرَابِطُوا۟ وَٱتَّقُوا۟

---

(١) رواه الترمذي.

(٢) للدكتور يوسف القرضاوي، كتاب لطيف الحجم غزير الفائدة بعنوان: « الصبر في القرآن الكريم »، يحسنُ الرجوع إليه.

ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ [آل عمران: ٢٠٠]، وبيَّن الأجر العظيم الذي يناله الصابرون فقال: ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ [الزمر: ١٠].

والصبر أنواع:

منه: الصبر على الامتثال لما أمر اللّه تعالى به، والانتهاء عما نهى عنه.

ومنه: الصبر على ما نزل من مكروه، أو حلَّ من أمر مخوف.

ومنه: الصبر على ما فات إدراكه من رغبة مرجوَّة، أو مسرَّة مأمولة: فإن الصبر عنها يُعقبُ السلوَّ منها.

أما الجزع فلا فائدة فيه، فإن من لم يصبر طائعًا راضيًا، صبر كارهًا آثمًا. قال سيدنا علي ﷺ للأشعث بن قيس: إنك إن صبرت جرى عليك القلم وأنت مأجور، وإن جزعت جرى عليك القلم وأنت مأزور.

○ (١٠) الاستشارة:

الحكيم من الناس لا يُبرم أمرًا مهمًّا إلا بمشاورة ذي الرأي الناصح؛ فإن اللّه تعالى أمر بمشاورة نبيِّه ﷺ مع أنه سبحانه تكفل بإرشاده، ووعد بتأييده، فقال تعالى: ﴿ وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ ﴾ [آل عمران: ١٥٩]. وذلك ليستنّ به المسلمون، فهو غنيٌّ بالله تعالى عن مشاورتهم. ومن الحكم التي قيلت في أهمية الاستشارة:

- نعم المؤازرة المشاورة، وبئس الاستعداد الاستبداد.

- من أعجب برأيه لم يشاور، ومن استبدّ برأيه كان من الصواب بعيدًا.

- من حقّ العاقل أن يضيف إلى رأيه آراء العقلاء، ويجمع إلى عقله عقول الحكماء؛ فالرأي الواحد ربما زلَّ، والعقل الفردُ ربما ضلَّ.

ومن صفات المستشار: أن يكون صاحب خبرة فيما يستشار فيه، وأن يكون ناصحًا وَدُودًا، ذا دين وتقى، وألا يكون له في الأمر المستشار غرض ولا مصلحة.

○ (١١) كتمان السر:

أوصى الحكماء منذ القدم بأن يكتم الإنسان أسراره، ولهم في ذلك أقوال مأثورة كثيرة، أختار بعضها، وأدعو إلى تأملها، ورياضة النفس عليها لتطبيقها، منها:

- « **استعينوا على إنجاح حوائجكم بالكتمان** »[١].

- سرُّك أسيرُك، فإن تكلمت به صرت أسيره.

- كم من إظهار سرٍّ أراق دم صاحبه، ومنعه من نيل مطالبه.

والذي يفشي سرَّه إما ساذج لا خبرة له بطباع الناس، وإما ضيق الصدر، قليل الصبر، قال الشاعر:

---

(١) رواه الطبراني وأبو نعيم بسند ضعيف.

إذا المرءُ أفشى سرَّه بلسانه
ولامَ عليه غيرَه فهو أحمقُ
إذا ضاق صدرُ المرءِ عن سرِّ نفسهِ
فصدرُ الذي يُستودَعُ السرَّ أضيقُ

ومن الأسرار ما يحتاج الإنسان إلى أن يستشير فيه حكيمًا ناصحًا، ولا يجدُ إلى كتمانه سبيلًا، عندئذ عليه أن يبذل جهده في اختيار الأمين، وليعلم أنه ليس كل من كان أمينًا على الأموال فهو أمين على الأسرار؛ فالإنسان قد يُذيع سرَّ نفسه بلسانه، ويبخل باليسير من ماله!

ومن صفات أمين السّر أن يكون ذا عقل، ودين، وكتومًا بطبعه، وهذا نادر بين الناس.

○ (١٢) الفأل والطِّيرة:

الطِّيرة والتطيّر: التشاؤم بالشيء. والفأل والتفاؤل: توقع الخير. وكان رسول اللَّه ﷺ لا يتطيّر من شيء... [١]. قال عليه الصلاة والسلام: « **الطيرة من الشرك** ». قال عبد اللَّه ابن مسعود ﷺ، راوي الحديث: وما مِنّا إلا (ويعتريه التطير)، « **ولكن اللَّه يُذهبه بالتوكل** »[٢].

وقد ذكرت الطيرة عند رسول اللَّه ﷺ فقال: « **أحسنها الفأل، ولا تردّ مسلمًا، فإذا رأى أحدكم ما يكره فليقل: اللهم**

(١، ٢) رواه أبو داود.

لا يأتي بالحسنات إلا أنت، ولا يدفع السيئات إلا أنت، ولا حول ولا قوة إلا بك »[١].

إن التطير مضرٌّ بالرأي، مفسِدٌ للتدبير، ومن ظنَّ أن نباح كلب أو نعيب غرابٍ يردّ من قضاء اللّه شيئًا فقد جهل. وأما التفاؤل ففيه انشراح الصدر، وتقوية العزم، وهو باعثٌ على الجدِّ، ومُعينٌ على الظفر.

القوانين النفسية السبعة:

استخلص بعض علماء النفس المختصّين بالكشف عن المواهب الفرديّة وتنميتها[٢]، وتعريف الفرد على الطاقات الكامنة فيه وكيفية استغلالها، استخلصوا قوانين نفسيةً - إن صحَّت التسمية[٣] - يمكن للمرء إذا ما طبقها أن يحقق ما يطمح إليه بتوفيق اللّه. ومن هذه القوانين:

○ **أولًا: قانون الضبط والتحكم:**

يقول هذا القانون: « **إن مقدار ما نملكه من ضبط وتوجيه لحياتنا يحدد مقدار صحتنا النفسية، وعدم شعورنا بالاضطراب.** المطلوبُ منا أن نشعر أنّ المِقود بيدنا لا بيد غيرنا، لكنَّ أكثر الناس لا يأخذون بالأسباب وينتظرون أن يحدث لهم

---

(١) رواه أبو داود.

(٢) منهم: برايان تريسي في كتابه: علم نفس النجاح، وهذه القوانين مستفادة منه.

(٣) في هذه التسمية شيء من التساهل؛ لأن هذه (القوانين) ليست منضبطة دقيقة كقوانين الفيزياء أو الرياضيات.

ما يشتهون ». والمراد: أن تشعر أنك مسؤول عن تصرفاتك، **وتملك حرية الاختيار في القضايا التي تخضع عادة لسيطرة الإنسان، لا في الأمور التي هي خارجة عن طاقته**، وفي الحديث الشريف الذي رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة ﷺ مثال عن المراد من هذه النقطة؛ فهو عليه الصلاة والسلام يقول: « **ليس الشديد بالصُّرَعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب** »، أي: ليس القوي حقًّا هو الذي يصارع الرجال ويغلبهم، إنما هو الذي يضبط نفسه ويسيطر على أعصابه ويتحكم فيها، وهذا مثال واحد على قانون الضبط والتحكم.

إن من أهم الاسباب المؤدية إلى تخلُّف المسلمين - في نظري - منطق الجبر الذي يحاكمون به الأشياء؛ **فهم يتركون العمل اعتمادًا على فهم خاطئ للقضاء والقدر، والصوابُ أن يعملوا جهدهم، ويبذلوا ما في وسعهم، ثم يتركوا الأمر للّه سبحانه.**

والقرآن الكريم حافل بما يدل على هذا المعنى من مثل قوله تعالى: ﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَىٰ وَٱتَّقَىٰ ۝٥ وَصَدَّقَ بِٱلْحُسْنَىٰ ۝٦ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْيُسْرَىٰ ۝٧ وَأَمَّا مَنۢ بَخِلَ وَٱسْتَغْنَىٰ ۝٨ وَكَذَّبَ بِٱلْحُسْنَىٰ ۝٩ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْعُسْرَىٰ ﴾ [الليل: ٥ - ١٠]، فالتيسير لليسرى نتيجة سببها: العطاء والتقوى والتصديق، والتيسير للعسرى نتيجة سببها: البخل والاستغناء والتكذيب.

كذلك السنة حافلة بما يؤكد هذا المعنى؛ فقد ورد أن رجلًا سأل النبي عليه الصلاة والسلام: هل يعقل ناقته

(أي يربطها) ويتوكل، أم يطلقها ويتوكل؟ فأجابه: « اعقلها وتوكل »[١]، لأن عقلها لا ينافي التوكل.

إن الذين يريدون النجاح عليهم أن يفهموا قانون السببية فهمًا عميقًا ويطبقوه في حياتهم اليومية، كل ما يحدث في الكون له سبب يؤدي إلى حدوثه، بعض هذه الأسباب في مقدور الإنسان أن يتدخل فيها أو يؤثر، وهي محل بحثنا، وبعضها خارج عن دائرة قدرته، وإن كان من اهتمامه، وهذه لا شأن لنا فيها.

وهذا ما قصَّه علينا القرآن الكريم في حديثه عن ذي القرنين إذ قال: ﴿ إِنَّا مَكَّنَّا لَهُۥ فِى ٱلْأَرْضِ وَءَاتَيْنَٰهُ مِن كُلِّ شَىْءٍ سَبَبًا ﴿٨٤﴾ فَأَتْبَعَ سَبَبًا ﴾ [الكهف: ٨٤، ٨٥].

وفي قراءة: « فَاتَّبَعَ سَبَبًا ». أي أن اللَّه تعالى هيَّأ له الأسباب التي توصله إلى مقاصده من العلم والقدرة، والأدوات، فلم يقعد عن الأخذ بها؛ بل اتّبعها وحقّق بفضل اللَّه ما حقّق.

إن الناس جميعًا متفقون على أن: من جَدَّ وجد، ومن زرع حصد. قد يدرس الطالب ويذاكر ثم يرسب، وقد يزرع الفلاح ثم يهلك زرعه. نعم، في هذه الحالة لا يُلام أحد منهما: لأنهما لم يقصِّرا؛ بل أخذا بالأسباب فلم تؤدِّ إلى نتائجها لأمر يريده اللَّه، وهنا يأتي مقام الرضا بالقضاء والقدر.

○ ثانيًا: قانون التوقع:

القانون الثاني من القوانين النفسية هو قانون التوقع. يقول

---

(١) رواه الترمذي.

هذا القانون: «إن توقع الشيء يؤدي إلى حدوثه» فإذا توقع المرء توقعًا قويًا أنه سيكون ناجحًا، فإن هذا التوقع يسهم إسهامًا كبيرًا في نجاحه. فهو يُحدِّث نفسه بهذا النجاح، ويفكر فيه دائمًا، ويحدّث خُلصاءه عنه مما يجعل فكرة النجاح تتمكّن في نفسه وتوجّه سلوكه.

وكذلك توقع الإخفاق يوجه سلوك أصحابه نحوه. **ولا فرق بين أن يكون التوقع مبنيًا على أسس صحيحة أو خاطئة في الأصل.**

وللبرهنة على هذا أجريت التجربة الآتية[1]: قال مدير إحدى المدارس لثلاثة من مدرّسيه: بما أنكم أفضل ثلاثة مدرسين عندي فقد اخترتُ لكل واحد منكم ثلاثين طالبًا من أنبه وأذكى طلاب المدرسة لتدرسوهم في صفوف خاصة، ولكن لا تخبروا الطلاب ولا أهاليهم بهذا، وأبقوا الامر سرًا حتى لا تفسد التجربة. درِّسوهم بشكل عادي، واستخدموا معهم المنهج العادي نفسه، ولكننا نتوقع أن تكون نتائجهم جيدة. وفعلًا كانت النتائج رائعة، وقال المدرسون: إنهم وجدوا الطلاب يتجاوبون ويفهمون بشكل لم يعتادوا عليه.

وأخبر المدير المدرسين بأن الموضوع لم يكن إلا تجربة، وأن الطلاب عاديون جرى اختيار أسمائهم عشوائيًا. فقال

---

(١) انظر فن التفوق والنجاح للمؤلف (ص ٢٠).

المدرسون: إذن السبب فينا نحن؛ لأننا أفضل ثلاثة مدرسين عندك!

هنا قال المدير: يؤسفني أن أعلمكم أن أسماءكم أنتم أيضًا قد اختيرت بالقرعة! فاندهش المعلمون الثلاثة. وبهذا يستدل من يقول بهذا القانون على أن التوقعات هي التي صنعت النتيجة، حتى ولو كانت المعلومات في الأصل خاطئة.

إن ما يتوقعه الآباء والأمهات من أولادهم له أكبر الأثر في توجيه سلوكهم. وإن ما يتوقعه منَّا الآخرون يتحكم فيما نعمله بشرط أن يكون توقعهم قويًّا واضحًا. إذا توقعوا التفوق والتألق فسوف يكون ذلك بإذن اللَّه، وإذا توقعوا التخلف والإخفاق فسوف يكون ذلك أيضًا. فليتنبَّه لهذا الأمر، المهم الآباءُ والأمهات والمعلمون والمعلمات. ومع ذلك فأهمّ شخص في تحقيق توقعات المرء هو المرء نفسه!

○ ثالثًا: قانون الجاذبية:

القانون الثالث من القوانين النفسية - وله بعض صلة بالقانون الثاني - هو قانون الجاذبية.

يقول هذا القانون: « **الإنسان كالمغناطيس، يجذب إليه الأشخاص الذين ينسجمون مع طريقة تفكيره. فإذا أراد أن يغير الظروف المحيطة به، فليُغيِّر طريقة تفكيره** ».

فالمتفائل يجذب إليه الأشخاص الذين يعينونه على تحقيق ما يصبو إليه، والمتشائم عكسه، وهذا ليس اكتشافًا

جديدًا، فمنذ القديم قيل: إنّ الطيورَ على أشكالها تقعُ. وقيل: وشِبْهُ الشيء مُنجذبٌ إليه.

○ **رابعًا: قانون الأفكار (قانون التعويض):**

إن العقل الواعي يستطيع أن يحتضن فكرة واحدة فقط في وقت واحد، سواء أكانت هذه الفكرةُ سلبية أم إيجابية؛ لذلك يجب علينا أن نطرد أي فكرة سلبية تسكن وعينا، ونضع عوضًا عنها فكرة إيجابية. **إذا أردنا أن نكوّن مواقف إيجابية في حياتنا، فعلينا أن نفكر باستمرار بالأشياء والأحداث والمواقف الإيجابية ونبتعد عن كل ما هو سلبي.**

إن العقل كالحديقة، إما أن تنمو فيها الأزهار الجميلة، وإما الأعشاب الضارة. لكننا ما لم نزرع - عن قصد واختيار - الأفكار النافعة في عقولنا، فإن الأفكار السلبية الضارة ستنمو فيه؛ فالحشائش والأعشاب الضارة تنمو وحدها، ولا تحتاج إلى عناية ورعاية لتشبّ وتكبر. وكذلك المخاوف والأفكار الضارة تغزو العقل وتنمو فيه، ما لم نقم - عن وعي وعمد - بزراعة الأفكار الإيجابية النافعة بدلًا منها.

إن الفكرة الإيجابية إذا دخلت وعي المرء تطرد الفكرة السلبية التي تقابلها. والعقل لا يقبل الفراغ، إذا لم نملأه بالأفكار التي تفتح أمامنا آفاق التقدم والانطلاق، فسوف يمتلئ بالأفكار المؤذية التي تحول بيننا وبين النمو والتقدم. وإلى هذا تشير الحكمة القائلة: **إذا لم تُشْغِل نفسك بما ينفعك شَغَلَتْكَ بما يؤذيك.**

ومما يحسن إيراده في هذا المقام كلام نفيس للإمام ابن القيم[١] - رحمه اللَّه - يقول: « وقد خلق اللَّه سبحانه النفس شبيهة بالرّحى الدائرة التي لا تسكن، ولا بدَّ لها من شيء تطحنه؛ فإن وضع فيها حَب طحنته، وإن وضع فيها تراب أو حصى طحنته؛ فالأفكار والخواطر التي تجول في النفس هي بمنزلة الحبِّ الذي يوضع في الرّحى، ولاتبقى تلك الرّحى معطلة قط؛ بل لا بد لها من شيء يوضع فيها؛ فمن الناس من تطحن رحاه حَبًّا يخرجُ دقيقًا ينفع به نفسه وغيره، وأكثرهم يطحن رملًا وحصًى وتبنًا ونحو ذلك، فإذا جاء وقت العَجن والخبز تبيَّن له حقيقة طحينه ».

○ **خامسًا: قانون التكرار:**

إن قدرتنا العملية - كالقدرة على لعب التنس، أو الطباعة على الآلة الكاتبة، أو السباحة مثلًا - تبدأ بتعلم المهارة المطلوبة ثم التدرب عليها وتكرارِها حتى تصبح عادة.

كذلك الأمر بالنسبة للعادات العقلية، **فإذا أردنا إحلال عادة عقلية إيجابية محل أخرى سلبية، فعلينا أن نفكر بها مراتٍ حتى تصبح عادة عندنا.**

إن الناجحين لا يفكرون - عندما ينهضون من أسرّتهم في الصباح - أنهم سيكونون إيجابيين. لقد أصبح التفكير الإيجابي عادة عندهم.. لقد تعودوا على التفاؤل، وعلى

---

(١) الفوائد: (ص ٢٥٠).

توقع الأفضل في كل موقف حياتي يمر بهم. إنهم يفعلون هذا بشكل تلقائي دون أن يفكروا فيه؛ لأنه أصبح عادة عندهم.

إن مستقبلنا يعتمد - بعد اللّه - على العادات العقلية الصحيحة التي كوناها عن عمد ووعي، وصدق من قال: **« كوِّن لنفسك عادات صحيحة ثم أسلم لها قيادَك »**.

○ سادسًا: قانون الاسترخاء:

يقول هذا القانون: « إن بذل الجهد في الأعمال العقلية يهزم نفسه، بخلاف الأعمال الحسية الجسمية »، فنحن إذا أردنا أن نقطع خشبة - مثلًا - أو ندقّ مسمارًا، فكلما كان الجهد أقوى كان قطع الخشبة أو دخول المسمار أسرع. أما في الأعمال العقلية فما يحصل هو العكس تمامًا، وإذا حاولنا تحقيق ما نصبو إليه في أقصر من الوقت الذي نحتاجه، فسوف نؤذي أنفسنا؛ لأن (من تعجل الشيء قبل أوانه عوقب بحرمانه). فالمطلوب منا - إذن - أن نعتقد بهدوء واسترخاء أن ما نحاول الوصول إليه سيتحقق - بعون اللّه - إذا صبرنا وانتظرنا.

○ سابعًا: قانون التخلّي والتحلّي (كيف نترك العادات السلبية ونكتسب العادات الإيجابية):

إن كل فرد منَّا يتغير باستمرار. لا يوجد استقرار كامل في الشخصية الإنسانية. إذا وعينا هذه الحقيقة أمكننا أن نوجّه التغيير إلى ما هو نافع ومفيد؛ فيعمل معنا لا ضدَّنا.

إن اكتساب عادة (عقلية أو ذهنية أو نفسية) جديدة ليس أمرًا صعبًا، فهو يتطلب - كما يقول أكثر المختصّين - (٢١) يومًا. في هذه الأيام الإحدى والعشرين علينا أن نقوم بأربعة أمور:

١- نفكر،

٢- ونتحدث،

٣- ونتصرف وفق ما تمليه علينا العادات الجديدة المطلوبة،

٤- وأن نتصور ونتخيّل بوضوحٍ تام كيف نريد أن نكون.

فالأمر - إذن - يحتاج إلى تدريب ذهني ورياضة عقلية.

إذا فكرت بنفسك وكأنك صرت بالشكل المطلوب؛ فإن هذا التصور يتحول إلى حقيقة بالتدريج. والواقع أن هذه هي الطريقة التي نكتسب بها العادات الجديدة. وإلى هذا يشير الحديث الشريف القائل: « **إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم** »[1]، وقول الحسن ﷺ: إذا لم تكن حليمًا فتحلَّم، وإذا لم تكن عالمًا فتعلَّم، فقلما تشبه رجلٌ بقوم إلا كان منهم.

يقول ابن سينا (المتوفى عام ٤٢٨هـ) رحمه اللّه:

« والأخلاق كلها؛ الجميل منها والقبيح مكتسبة، ويمكن للإنسان متى لم يكن له خُلُق حاصل، أن يُحصِّله لنفسه...

---

(١) رواه الدارقطني، وهو ضعيف.

وأن ينتقل بإرادته إلى ضد ذلك الخلق »[1].

ويقول الإمام الغزالي (المتوفى عام ٥٠٥هـ) - رحمه اللَّه - عند حديثه عن ذكر اللَّه ﷻ في كتابه « إحياء علوم الدين »، يقول ما معناه: الذكر النافع هو ما كان مع حضور القلب (أي: مع التركيز، وهذا ما عبّرنا عنه آنفًا بقولنا: أن نتصور ونتخيل بوضوحٍ تام كيف نريد أن نكون؛ فالأمر - إذن - يحتاج إلى تدريب ذهني ورياضة عقلية)؛ فأما الذكر باللسان والقلبُ لاهٍ فهو قليل الجدوى. وفي الحديث الذي رواه الترمذي وحسَّنه عن أبي هريرة ﷺ: « **واعلموا أنّ اللَّه لا يقبل الدعاء من قلب لاهٍ** ».

وللذكر أول وآخر: فأوّله يُثمرُ الأُنس باللَّه، واستشعارَ حبِّه سبحانه وتعالى، وآخرُه يكون ثمرةً للأنس والحبّ، وصادرًا عنه. فإن الذاكر قد يكون - في بداية أمره - متكلِّفًا بصرف قلبه ولسانه عن الخواطر والوساوس إلى ذكر اللَّه ﷻ، فإن وُفِّق للمداومة، أَنِس بربه، وانغرس في قلبه حبُّه، ولا ينبغي أن يُتعجب من هذا، فإن من أحب شيئًا أكثر من ذكره، ومن أكثر ذكر شيء - وإن كان تكلفًا - أحبّه. ولا يصدر الأنس إلا من المداومة على المكابدة والتكلف مدةً طويلة حتى يصير التكلّف طبعًا. وقد يتكلف الإنسان تناول طعام يستبشعه أولًا، ويكابد أكلَه، ويواظب عليه، فيصير موافقًا لطبعه حتى

(١) « علم الأخلاق »، مطبوع ضمن « مجموعة الرسائل »، (ص ١٩٨).

لا يصبر عنه؛ فالنفس معتادة مُتحملة لما تتكلّف: هي النفس ما عوَّدتَها تتعوَّدِ، أي: ما كلَّفتها أولًا يصير لها طبعًا آخرَ.

وهناك عدة طرق لتسريع عملية اكتساب العادات الإيجابية أهمها ما يسمى: التوكيدات: وهي الجمل التي:

(أ) ليس فيها أداة نفي.

(ب) ولا استقبال؛ بل تعبّر عن الحاضر.

(جـ) وتستخدم ضمير المفرد المتكلم.

مثلًا: إذا أراد شخص الإقلاع عن التدخين، فلا يقول: أنا لن أدخن، أو أنا سوف أترك التدخين، أو أنا لا أحب التدخين، ولكن ليقل: أنا أكره التدخين، التدخين يتلف صحتي ويدمر مالي. لقد أقلعتُ عن التدخين والحمد للَّه. وهكذا تدخل الفكرة تدريجيًّا لتستقرَّ في العقل الباطن وتوجّه السلوك بعد ذلك. ويمكن تطبيق الطريقة نفسها على أي عادة يريد الفرد اكتسابها، كممارسة الرياضة البدنية، أو إنقاص الوزن بتقليل كمية الطعام، فيقول المرء مثلًا: أنا أمارس الرياضة بشكل جيد. الرياضة تحسن صحتي وتزيد من نشاطي. الرياضة سبب لدفع المرض عني بإذن اللَّه، أو: أنا آكل باعتدال، أنا أكره الإفراط في الطعام. الدهون والحلوى تدمّر صحتي، وهكذا... ويفيد جدًّا أن نكتب هذه الجُملَ على ورقة عدة مرات صباحًا ومساءً مع الحماسة والاقتناع.

وداعًا أيها القلق (٢٥ نصيحة للتخلص من القلق)[1]:

○ (١) عش في حدود يومك:

إذا انتابك القلق على غدك، فاسع جاهدًا كي تعيش في حدود يومك. وتَذكَّر قوله عليه الصلاة والسلام: « **من أصبح منكم آمنًا في سربه معافى في جسده، عنده قوتُ يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها** »[2]، اكتب هذا الحديث على ورقة وعلِّقه حيث يمكن أن تراه، وأعد قراءته مرات وأنت تتأمل معناه.

إن من الحماقة أن تستعجل مصاعب ومصائب قد تأتي وقد لا تأتي. وافترض أنها ستأتي، فلماذا تعيشها قبل وقوعها؟

على أن عدم الاغتمام من أجل الغد لا يعني عدم الاهتمام به؛ فالتخطيط للمستقبل والاستعداد له واجب تدركه الفطرة السليمة، ويحث عليه الدين الحنيف، وما العمل للآخرة إلا استعداد للمستقبل في أهم صوره ومعانيه.

○ (٢) اشغل نفسك:

من الحكم التي تروى عن الإمام الشافعي - رحمه اللَّه -: « **إذا لم تشغل نفسك بالحق، شغلتك بالباطل** »، وللفراغ آفات تنهك الجسم والنفس. هذا في الأحوال العادية، أما في

---

(١) يراجع كتاب: (دع القلق وابدأ الحياة) لديل كارنجي، وكتاب: (جدد حياتك) لمحمد الغزالي.

(٢) رواه الترمذي، وابن ماجه، والبخاري في الأدب المفرد، وابن حبان في صحيحه.

أوقات الأزمات، والمصائب، والمحن؛ فالانشغال بالعمل المفيد خير دواء وشفاء.

عندما كانت الحرب العالمية الثانية في ذروتها كان « ونستون تشرشل » رئيس وزراء بريطانيا يعمل ثماني عشرة ساعة في اليوم، ولما سئل: هل هو قَلِقٌ بسبب المسؤوليات الضخمة الملقاة على عاتقه؟ أجابَ: إنني مشغول جدًّا، ولا وقت لدي للقلق.

وقد عبَّر جورج برناردشو عن هذه الفكرة بأسلوب آخر فقال: إن سبب الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل: هل أنت سعيد أم لا؟

○ (٣) لا تعش في أخطاء الماضي:

لو كانت لنا سلطة على الماضي تمكّننا من تغييره، فنصحح الأخطاء التي وقعت فيه لكانت العودة إلى الماضي واجبة، أما وذلك مستحيل فخير لنا أن نهتم بالحاضر، ونستعد للمستقبل.

إن الالتفات إلى الماضي واجب في حدود التعلّم منه، والاستفادة من دروسه، والاعتبار بها؛ ففي هذه الحدود فقط يمكن أن نلتفت إليه ونعيش فيه، قال تعالى في سورة يوسف عليه السلام: ﴿ لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِّأُوْلِي الْأَلْبَابِ ۗ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَٰكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [يوسف: ١١١].

وهذا الذي وضَّحه الحديث الشريف.. « وإن أصابك شيء فلا تَقُلْ: لو أني فعلت لكان كذا وكذا، ولكن قُلْ: قدر اللّه وما شاء فعل: فإن لَوْ تفتح عمل الشيطان »[١].

○ (٤) ارض بالقضاء: (تقبَّل ما ليس منه بدٌّ):

روي عن رسول اللّه ﷺ أنه قال: « من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى اللّه، ومن شقاوة ابن آدم سَخَطُه بما قضى اللّه »[٢]. تخيل رجلًا فقد ماله، أو مات له عزيز، هل يغير حزنه وسخطه من الواقع شيئًا؟ أليس الأنفع لك في الدنيا والآخرة أن ترضى بالقضاء ، وتحتسب عند اللّه، وتغير ردة فعلك تجاه الأحداث: الكبير منها والصغير؟ فإذا ضاع منك مبلغ من المال - مثلًا - من غير تقصير في حفظه، أو انكسر إناء كان في يدك عن غير انتباه، أو سُرقت ساعتك، أو غير ذلك من مئات الأمور التي تحدث في حياتنا، فوطِّن نفسك على قبول ما حصل، والاستفادة من الدرس الذي مرّ؛ لأن التحسر لن يغير من الواقع شيئًا؛ بل سيؤذيك في صحتك النفسية، وربما في الجسمية أيضًا.

○ (٥) لا تهتم بصغائر الأمور[٣]:

الحياة أقصرُ من أن نقصِّرها، وهي ملأى بأمور جديرة

---

(١) رواه مسلم: (٢٦٦٤).

(٢) رواه الترمذي: (٢١٥١)، وفي سنده مقال.

(٣) Don't sweat the small stuff. Richard Carlson

بالحزن والتوجع، من المصائب التي تصيب الفرد في نفسه أو أهله أو ماله، أو تصيب الأمة من: قتل، وتدمير، وإرهاب. فهل من الحكمة أن نكدر ما نستمتع به من صفو الحياة بتصرف صادر - عن حسن نية أو سوء نية - من زوجة، أو ولد، أو جار، أو قريب؟! لا أظن ذلك.

إن النفس الكبيرة كالبحر لا يكدِّر ماءه حجر يلقى فيه، ولا ألف حجر، والنفس الصغيرة كالبركة الصغيرة يكدِّر ماءها مَرُّ النسيم، فاختر لنفسك كيف تريد أن تكون!

○ (٦) اختر أفكارك بعناية:

إن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرًا عظيمًا في تكييف حياته؛ ذلك لأن حياتنا من صنع أفكارنا، وقد صدق من قال: قل لي ماذا تفكر أقل لك من أنت. فالذي تسيطر عليه أفكار الخوف، والتردد، والشك غير الذي تسيطر عليه أفكار الشجاعة، والإقدام والثقة، ترى الفرق بين الاثنين في حياتهما، وسلوكهما، وعملهما، وفي صحتهما الجسمية والنفسية، والجيوش التي تنتصر في المعارك تستمد قوتها من روحها المعنوية العالية قبل أن تستمدها من السلاح والعتاد، وهل الروح المعنوية إلا الأفكار القوية التي تملأ القلوب.

فإذا وجدت في ذهنك فكرة سلبية تدعوك إلى الضعف أو التردد أو الإحجام فبادر بطردها وازرع مكانها فكرة إيجابية تدعوك إلى القوة والإقدام.

○ (٧) حوِّل السلبيات إلى إيجابيات:

هذا غير ممكن دائمًا، لكنه ممكن في كثير من الأحيان، وهو الصفة التي يتحلَّى بها الناجحون والعظماء في كل زمان ومكان، ومن شعاراتهم: رُبَّ ضارة نافعة، وربما صحت الأجسام بالعلل، وربّ محنةٍ في طيِّها منحة، ومن لم تكن له بداية محرقة لم تكن له نهاية مشرقة. إن أصحاب النفوس الكبيرة لا يجسّمون مصائبهم ويجلسون أمامها باكين شاكين، لكنهم يقبلون الواقع المفروض عليهم، ثم يسعون إلى تغييره. والإمام ابن تيمية واحد من هؤلاء، فحين وضعه خصومه في السجن قال: ما يفعل أعدائي بي؟؟ بستاني في صدري: سجْني خَلوةٌ، ونفيي سياحة، وقتلي شهادة. وأعرف صديقًا لي كان يتقدم عليَّ في الدراسة الإعدادية بعام، فرسب في إحدى السنوات، لكنه تعلم من ذلك الرسوب درسًا؛ إذ أصبح بعد ذلك الأول على فصله إلى أن تخرج في الجامعة مهندسًا، واستطاع أن يحول سلبية الرسوب إلى إيجابية التفوق.

يقول أحد الكتاب:

ليس استثمار المكاسب أهم شيء في الحياة، فإن أي إنسان عادي يستطيع ذلك، لكن الشيء المهم حقًا هو تحويل الخسائر إلى مكاسب، فهذا يتطلب ذكاء ومهارة وحكمة: وفيه يكمن الفرق بين الرجل الحكيم المقتدر، وبين الإنسان العادي أو العاجز.

○ (٨) حاول أن تحصي نعم اللّه عليك:

من الخطأ أن يحصي الإنسان رأسماله بما يملكه من نقود وعقارات وأموال فحسب. رأسمال الإنسان أكبر بكثير من هذا: السمع، والبصر، والأمن، والأهل، والأصدقاء، والعافية... إلخ. هل ترضى أن تسجن في (غوانتانامو)، وتأخذ عشرة ملايين دولار؟ أو أن تفقد بصرك وتأخذ المبلغ نفسه؟ أو أن تفقد ساقًا؟ أو ذراعًا؟ أو ولدًا... لو حسبت هذا لوجدت أنك ملياردير؛ بل أغنى، لكنك لا تقدِّر نعم اللّه عليك بشكل يفيض من العقل والقلب على السلوك، وتجد أثره في الرضا والسعادة والطمأنينة.

أَحْصِ نعم اللّه عليك وتحدَّث عنها بدلًا من أن تحصي متاعبك وتتحدث عنها. إنك إن حاولت وجدت أنك غير قادر على إحصاء نعمة واحدة (كنعمة البصر مثلًا) لأن في طياتها ألوف النعم التي تتجدد كل ثانية، فكيف يمكن أن تُحصى؟ ولهذا قال تعالى: ﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآۗ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴾ [إبراهيم: ٣٤]. وقال في السورة التي بعدها: ﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [النحل: ١٨]، لما يعلمه سبحانه من عجزنا عن هذا الإحصاء، ولكمال رحمته ومغفرته.

○ (٩) لا تنتظر الشكر من أحد:

إذا أسديت إلى أحد معروفًا ولم يشكرك عليه فلا تستغرب، ولا تجعل هذا سببًا ينكِّد عليك صفوك، يقول

اللَّه تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى ٱلنَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴾ [غافر: ٦١]، فإذا لم يشكر أكثر الناس ربَّهم فهل تنتظر منهم أن يشكروك؟! واقتد بعباد اللَّه الأخيار الذين قال عنهم: ﴿ وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ﴾ [الإنسان: ٨، ٩]. فإذا ضاع المعروف عند الناس فلن يضيع عند اللَّه، وإذا افتقدت (الأجرة) في الدنيا فسوف تغنم (الأجر) في الآخرة؛ حيث الحاجة أمسّ، والرب (الشكور) أكرم الأكرمين، يعطيك كما يليق به لا كما يليق بك.

○ (١٠) لا يسلم من ألسنة الناس أحد:

قال الإمام الشافعي - رحمه اللَّه -: « ليس إلى السلامة من الناس سبيل؛ فانظر الذي فيه صلاحك فالزَمْه ».

فربُّ العزة ﷻ قال عن اليهود: ﴿ لَّقَدْ سَمِعَ ٱللَّهُ قَوْلَ ٱلَّذِينَ قَالُوٓاْ إِنَّ ٱللَّهَ فَقِيرٌ وَنَحْنُ أَغْنِيَآءُ ﴾ [آل عمران: ١٨١]، ﴿ وَقَالَتِ ٱلْيَهُودُ يَدُ ٱللَّهِ مَغْلُولَةٌ ﴾ [المائدة: ٦٤]! كذلك لم يسلم نبي كريم من وصف قومه له بأقبح الصفات: ﴿ وَقَالُواْ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِى نُزِّلَ عَلَيْهِ ٱلذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ ﴾ [الحجر: ٦]، ﴿ وَلَقَدِ ٱسْتُهْزِئَ بِرُسُلٍ مِّن قَبْلِكَ ﴾ [الأنعام: ١٠]، ﴿ كَذَٰلِكَ مَآ أَتَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِم مِّن رَّسُولٍ إِلَّا قَالُواْ سَاحِرٌ أَوْ مَجْنُونٌ ﴾ [الذاريات: ٥٢]، فإذا لم يسلم من ألسنة الناس أنبياء اللَّه ورسله عليهم الصلاة والسلام، فمن نحن حتى نسلم من ألسنة الناس؟! فلا تدع كلام الناس عنك بالباطل يسبب

لك القلق والإحباط، ولتكن لك في رسل اللَّه عليهم السلام أسوة حسنة!

○ (١١) ادفع بالتي هي أحسن!:

سامح من أساء إليك! إن لم يكن من أجله فمن أجل صحتك النفسية والجسمية؛ بل من أجل أجرٍ عظيم جسيم تناله في الآخرة - إن شاء اللَّه -، فقد أعدَّ اللَّه سبحانه مغفرةً منه وجنةً عرضها السماوات والأرض أُعدَّت للمتقين الذين من صفاتهم كظم الغيظ والعفو عن الناس، قال تعالى: ﴿ وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ۝١٣٣ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴾ [آل عمران: ١٣٣، ١٣٤].

ولقد أمر اللَّه تعالى أصحاب نبيه ﷺ بالعفو والصفح عن رهط من أحبار اليهود حاولوا أن يردوا بعض كرام الصحابة عن الإسلام بعد وقعة أحد فقال: ﴿ وَدَّ كَثِيرٞ مِّنۡ أَهۡلِ ٱلۡكِتَٰبِ لَوۡ يَرُدُّونَكُم مِّنۢ بَعۡدِ إِيمَٰنِكُمۡ كُفَّارًا حَسَدٗا مِّنۡ عِندِ أَنفُسِهِم مِّنۢ بَعۡدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ ٱلۡحَقُّۖ فَٱعۡفُواْ وَٱصۡفَحُواْ حَتَّىٰ يَأۡتِيَ ٱللَّهُ بِأَمۡرِهِۦٓۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيۡءٖ قَدِيرٞ ﴾ [البقرة: ١٠٩].

وأمر سبحانه أبا بكر الصديق رضي الله عنه بالعفو والصفح عن أحد أقربائه بعد أن خاض في حديث الإفك مع الخائضين، ونزل القرآن ببراءة الصدّيقة - رضي اللَّه عنها - فمن أحق

بالصفح: رجل تكلم في أعراض بناتنا – لا قدّر اللَّه – وأحبار ودّوا ردّنا عن ديننا، أم إخوان لنا وأخوات في الدين واللغة والوطن أزلهم الشيطان فأساؤوا إلينا وأخطؤوا في حقِّنا؟!

○ (١٢) احضر قبل الموعد بعشر دقائق:

الحياة الحديثة ملأىَ بالضغوط، والمواعيد، وصعوبات المواصلات، والتأخر عن المواعيد له آثار سلبية كثيرة على الفرد نفسه، وعلى من سواه؛ لذا تعوّد أن تحضر قبل الموعد بعشر دقائق حتى تتجنب الضغط الناتج عن الاستعجال والارتجال، ولا تعوِّد نفسك على التحرك إلى موعد ما، أو الاستعداد له في اللحظات الأخيرة. وحبذا لو وضعت جدولًا لمواعيدك، ولتكن فيه بعض الفراغات. إنك إن اتبعت هذه الطريقة ستندهش لمقدار الراحة النفسية والمتعة التي ستحسُّ بها.

○ (١٣) تقبل شجار الأولاد:

شجار الأولاد من أكثر ما يؤثر على السكينة والهدوء في المنزل، لكن أفضل طريقة للتعامل معه هي النظر إليه على أنه شيء لا مفرَّ منه، وهذا وحده كافٍ ليزيل نصف الإزعاج الذي يسببه للآباء والأمهات.

برمج نفسك على تقبل الشجار قبل حدوثه، وبرمج أولادك وهم في لحظات الهدوء والصفاء على حسن التعامل فيما بينهم، وضع لنفسك قانونًا ألا تتدخل في الشجار بين

الأولاد إلا إذا كان التدخل ضروريًّا. هذه الوصفة سهلة القول لكنها قد تكون صعبة التطبيق، لكن تطبيقها سيزيل نصف الصداع إن لم يذهب به كلّه!

○ (١٤) لا تنزعج من الصيانة:

صيانة السيارة، صيانة المنزل: الكهرباء السّباكة، النجارة، الأثاث، دهن الجدران... إلخ، عمليات مستمرة تقتضيها طبيعة الحياة. وكما أن أجسامنا تحتاج إلى صيانة يومية كذلك بيوتنا وما فيها. انظر إلى هذا الأمر على أنه طبيعي وعادي حتى تتفادى الانزعاج والتوتر الذي يسببه لك.

○ (١٥) تخلّص من القديم عند شراء الجديد:

أكثرنا نشتري أكثر مما نحتاج إليه، ونجعل بيوتنا مخازن لملابس، وكتب، وأدوات لا لزوم لها. إن البيت المزدحم بالأشياء له أثر سلبي على نفسية ساكنيه. إن الفوضى، وضيق المكان، والأشياء المنتشرة التي تعيق الحركة، والخزائن الملأى بالأشياء المختلفة، كلها تسبب الضيق والإحباط. خذ على نفسك عهدًا إذا اشتريت شيئًا جديدًا أن تتخلص من قديم عندك تدفعه إلى من ينتفع به، وقاوم في نفسك رغبة التخزين والاستكثار.

○ (١٦) لا تسرع للردِّ على الهاتف:

الهاتف واحد من أسوأ مضيعات الأوقات: يقطع عليك خلوتك، أو يشوّش تفكيرك، أو يؤخرك عن موعد، أو يشتت

انتباهك وأنت تقود السيارة... إلخ؛ فلا تدع الهاتف يُسيطرُ عليك، وأحسن استعماله لتستفيد منه، ولا تتعجّل في الرد على كل مكالمة، فأكثر المكالمات لا تستحق ذلك!

○ (١٧) لا تغضب:

الغضب نار تأكل صاحبها؛ لذا بَرمج نفسك في ساعات الهدوء والصفاء على عدم الغضب. كرِّر عبارات تعينك على ذلك، مثل: أنا حليم. صدري واسع. أنا بطيء الغضب. الغضب يدمِّر صحتي ويحدّ من قدرتي على التفكير الصحيح. وتخيّل مواقف تدعو إلى الغضب، وتخيل نفسك فيها رابط الجأش هادئ الأعصاب. وعوِّد نفسك ألا تذهب إلى النوم وأنت غاضب.

○ (١٨) توقف عن الشكوى:

هل صادفت شخصًا كلما رآك حدثك عن: صعوبة العمل، وكثرة أعبائه، وعن النفقات، ومتاعب الجيران والأصدقاء، والآلام الجسدية التي يعاني منها... إلى آخر هذا الشريط المكرر المملّ؟ إذا صادفت شخصًا من هذه النوعية، وما أكثرها! فقل لي صادقًا: هل تحب صحبته والجلوس معه والإصغاء إليه؟ لا أظن ذلك، فلماذا - إذن - تكون أنت هذا الإنسان الثقيل الظلّ.

○ (١٩) قل لهم: إني أحبكم!:

قل هذه الكلمة لأمك وأبيك، ولأختك وأخيك، ولزوجتك

وأولادك، أخرجها صادقة من قلبك وسوف تجد لها أثرًا ساحرًا عليك أولًا، ثم عليهم. إنها تصنع جوًّا من الهدوء النفسي، والمشاعر الإنسانية الراقية، تجعل الحياة أسعد، وتزيد من التعاون والتراحم، وتخفف من التوتر والضغط النفسي.

○ (٢٠) تقبّل الخلاف مع الآخرين:

خلقنا اللَّه سبحانه مختلفين في: أشكالنا، وأوزاننا، وأذواقنا، وعقولنا، وفي أفهامنا ونظراتنا للحياة والأشياء؛ فلماذا يريد بعض الناس أن نتفق بعد ذلك في صغير الأمور وكبيرها؟ إن ما أراه صوابًا في مسألة قد يراه غيري خطأً؛ بل إن ما أراه صوابًا اليوم قد أراه غدًا خطأً!! فإذا أردت أن تعيش في طمأنينة وصدق تذكر أن الاختلاف سنة الحياة، ولا تشعر بالانزعاج والضيق إذا خالفتك زوجتك، أو ابنتك، أو زميلك في العمل، فقد تكون مخطئًا؛ بل قد تكونان أنتما الاثنان مخطئَين!

○ (٢١) تخلص من الأشياء غير المفيدة في البيت والمكتب:

في بيوتنا وأماكن عملنا أشياء كثيرة لا لزوم لها: أكوام من الأدوات، والكتب، والملابس، والأدوية القديمة، والعُلب، والأقلام، والجرائد، والمجلات، وألعاب الأطفال... إلخ، وكلها لا نستعملها، وكلها تستهلك طاقتنا النفسية والعقلية والبدنية من غير طائل. إننا نحتفظ بأكوام من النفايات

ونحافظ عليها، وإن التخلص منها - خاصة أولًا بأول - سيريح أعصابنا، ويوفر علينا الكثير من الجهد والتعب.

يجب أن نتخلص من الوهم بأنه سيأتي علينا يوم نحتاج إليها فيه، وهذا اليوم لا يأتي، وإذا أتى فنحن لا نهتدي إلى مكان الشيء الذي نحتاج إليه.

لماذا لا تجرِّب متعة البيت الخالي من (النفايات)؟!

○ (٢٢) لا تبالغ في تقدير أهمية الإجازات:

لا شك أن الإجازات تمثل النسبة الأقل في حياتنا، ومع ذلك فكثيرون يبالغون في إعطائها أهمية لا تستحقها، وينسون أن يستمتعوا بالجزء الأكبر من حياتهم: بكل ساعة، ويوم، وأسبوع، وشهر من العام!

أيهما أجدر بالاهتمام (أربعة) أسابيع الإجازة أم (ثمانية وأربعون) أسبوعًا هي بقية العام؟!

ولا تنسَ - كذلك - أن الإجازة تضطرك إلى الكثير من الإنفاق، وقد تحدث فيها ملابسات كثيرة مزعجة، وتجارب مؤسفة، ثم - بعد كل هذا - هي سريعة الانقضاء. أنا لا أدعوك إلى غمط الإجازة حقَّها، لكني أدعوك إلى عدم المبالغة في تقديرها، وإلى إعطائها حجمها الذي تستحقه من الاهتمام والإنفاق.

○ (٢٣) عامل أفراد أسرتك كأنك ستراهم آخر مرة:

هذا الاقتراح لا يحتاج إلى شرح وإيضاح! أغمض

عينيك لمدة دقيقة واحدة، وتخيل أن هذا اليوم الذي أنت فيه هو آخر يوم يمكنك أن ترى فيه أفراد أسرتك، إما في رحلة دنيوية لا لقاء بعدها، وإما في رحلة أخروية لا يعلم عنها شيئًا إلا اللّه تعالى. كيف سيكون شعورك؟ تصرّف وفق هذا الشعور.

○ (٢٤) اضحك:

قال أبو الدرداء ﷺ: « **ما رأيت رسول اللّه ﷺ يحدث حديثًا إلا تبسَّم** »[١]، وقال جرير بن عبد اللّه ﷺ: « **ما رآني رسول اللّه ﷺ إلا تبسَّم** »[٢]. وقال عليه الصلاة والسلام: « **تبسُّمك في وجه أخيك لك صدقة** »[٣].

إن التعبير الذي ترسمه على وجهك يمكن أن يغير مشاعرك، وقد ثبت أن الابتسام أو العبوس يمكن أن يحدثا استجابات عاطفية تنسجم مع كل منهما. ولقد أجريت بحوث كثيرة على فيزيولوجية الضحك أكدت المثل القديم: « الضحك خير دواء »، وليس له آثار جانبية مؤذية! وقد سمَّى بعض الظرفاء الضحك بـ « الهرولة الساكنة »؛ إذ إن التنفس يتسارع، وتتحرك عضلات الوجه، والعنق، والكتفين، والحجاب الحاجز، وتتحسن الدورة الدموية، وكل هذا يساعد الجسم على شفاء نفسه بإذن اللّه، دع عنك

---

(١) رواه الإمام أحمد. (٢) رواه البخاري ومسلم.
(٣) رواه الترمذي.

تحسين المزاج، وطرد السأم والخمول.

○ (٢٥) استرخ!:

التوتر سمة العصر الذي نعيش فيه، وإزالة التوتر تكون بالاسترخاء؛ بالاسترخاء العضلي الذي تعين عليه الرياضة، وبالاسترخاء النفسي الذي ينجم عن التأمل، اجلس في مكان هادئ ربع ساعة، أغمض عينيك، وتنفس بعمق، وحاول أن تتخيل أي صورة تجلب إلى نفسك الطمأنينة: حديقة جميلة، اجتماعًا بهيجًا، طوافًا حول الكعبة المشرفة، سباحة في بحيرة صافية... إلخ.

***



ثالثًا: اللياقة العقلية (فن التفكير)



ستتحدث في هذه اللياقة عن ثلاثة أشياء: عن بعض مهارات التفكير، وعن وسائل تحسين التفكير، وعن أخطاء التفكير.

أولًا: من مهارات التفكير:

من المصطلحات الجديدة في مجال التربية وعلم النفس مصطلح: **مهارات التفكير**، ميّز بها واضعوها بين عمليات التفكير المختلفة، مثالها:

التفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، والتفكير المنتج، والتفكير بالنتائج... إلخ[1].

وبعض هذه المصطلحات مفيد، وبعضها - فيما أرى - غير موفَّق؛ هذا بالإضافة إلى الاختلاف في تعريف المصطلح الواحد بين الباحثين في هذا المجال. وقد أوصل بعض الذين كتبوا في هذا الموضوع مهاراتِ التفكير إلى مائة

---

(١) وفرَّق باحثون آخرون بين أنواع التفكير ومهارات التفكير؛ فمن أنواع التفكير: الإبداعي، والناقد، ومن مهاراته، التلخيص، والتصنيف، والمقارنة.

مهارة[1]، أذكر أمثلة عليها لعلها تعطي القارئ فكرة مختصرة تناسب المقام:

○ (١) **مهارة التفكير الناقد:**

عملية تقويم المعلومات والوقائع وفحص الآراء المختلفة حول الموضوع محل البحث، وبيان سلبياتها وإيجابياتها، والخطأ منها والصواب.

○ (٢) **مهارة التفكير الإبداعي:**

يتميز عن غيره من أنواع التفكير بالتجديد، والوصول إلى نتائج، وتقديم حلول متميزة لا يقدر عليها الأشخاص العاديون.

○ (٣) **مهارة وضع البدائل والخيارات:**

بدلًا من الوقوف عند حلٍّ واحد لمشكلة أو تفسير واحد لموقف.

○ (٤) **مهارة التلخيص:**

تقليل الأفكار، واختصار حجمها مع المحافظة على سلامتها، وأيضًا: إعادة صياغتها بعد فصل ما هو أساسي عما هو غير أساسي، بقصد الوصول إلى اللبِّ والمهم.

○ (٥) **مهارة المقارنة:**

التعرُّف على أوجه الاختلاف والتشابه بين شيئين أو أكثر.

---

(١) انظر: دليل مهارات التفكير، ثائر حسين وعبد الناصر فخرو، (ط ١)، عمان (٢٠٠٢م).

○ (٦) **مهارة التصنيف:**

تجميع الأشياء (أو الأفكار، وما إلى ذلك) في مجموعات وفقًا للتشابه والاختلاف فيما بينها.

○ (٧) **مهارة العصف الذهني**[1]:

أسلوب يعتمد على نوع من التفكير الجماعي بهدف توليد أفكار يمكن أن تؤدي إلى حلِّ مشكلة ما، أو إلقاء الضوء على موضوع معين، وما إلى ذلك.

○ (٨) **مهارة وضع الافتراضات:**

صياغة فرضيات معينة للوصول إلى نتيجة أو حلِّ مسألة.

○ (٩) **مهارة التخطيط:**

القدرة على وضع الخطة المناسبة للوصول إلى هدف معين.

○ (١٠) **مهارة ترتيب الأولويات:**

ترتيب الأعمال، أو الأفكار، أو غيرها بحسب أهميتها: الأهم، فالمهم، فالأقل أهمية.

ثانيًا: وسائل تحسين التفكير:

كما أن الإنسان يستطيع بالرياضة أن يحسِّن من لياقته البدنية، فهو يستطيع كذلك أن يحسِّن من تفكيره بطرق عِدَّة من أهمها: التخلق ببعض الأخلاق العليا، الحوار، القراءة،

---

(١) مصطلح مترجم عن كلمتي (Brain storming).

الكتابة، تجنب أخطاء التفكير.

○ (١) التخلق ببعض الأخلاق العليا:

وما يناسب هذا المقام منها اثنان:

أ - قول لا أدري.

ب- الإخلاص في طلب الحق.

أ - لا يستطيع إنسان أن يحيط بكل العلوم، فإذا سئل عما لا يعلم أجاب: (لا أدري)؛ حتى يتجنب الكلام فيما لا يحسن، ويسلم من الخطأ، قال الشاعر:

ومن كـان يهـوى أن يُرى متصـدِّرًا

ويكـره: (لا أدري)، أصيبت مقاتلُهْ

ب - الإخلاص في طلب الحقيقة والصواب. قال الإمام الشافعي - رحمه اللَّه -: « ما ناظرت أحدًا إلا أحببت أن يوفَّق، أو يسدَّد، أو يعان، ويكون له رعاية من اللَّه وحفظ، وما ناظرت أحدًا إلا ولم أبال بيَّن اللَّه الحق على لساني أو لسانه، وما ناظرت أحدًا فأَحَببتُ أن يخطئ، وما ناظرت أحدًا على الغلبة، إنما على النصيحة »!!

○ (٢) الحوار، خاصةً مع المخالف لنستفيد من الصواب الذي عنده:

الحوار هو نافذة فكرية وشعورية بين الفرد وبين الآخرين، والذي يستغني عن الحوار يعيش منغلقًا على ذاته، لا يرى الأمور إلا من زاويته الشخصية، فيكون أكثر تعرُّضًا

للخطأ، وإن زعم أو ظن أنه أقرب إلى الصواب من سواه؛ فالصواب ليس حكرًا على أحد دون أحد، ولا زال أهل الحكمة يستشيرون مَن سواهم في صغير الأمور وكبيرها: لأن الشورى - كالحوار - طلب التعرف على الرأي الآخر.
وأغلب الذين يرفضون الحوار يرفضونه بدافع الخوف منه: إما لعجزهم عنه، وإما لضعف أدلتهم وقلة ثقتهم بما يؤمنون به من الأفكار، وإما بدافع الجمود والتعصب، وإما خشيةً من تغيير موروثات عاشت معهم وعاشوا معها واكتسبت عندهم القداسة والإجلال.

إن كثيرًا من الناس يكوِّنون لأنفسهم عالمًا خاصًّا يظنون أنه العالم كله، ويُنضجون في عالمهم ذاك الكثير من المعايير الخاصة المتولدة من بيئة نفسية وفكرية ذات نمط واحد، وهذا الصنف من الناس يقع ضحية للتحيّز، والتعميم، والتسرع في الأحكام، وعدم القدرة على رؤية متوازية، وتكون قدراتهم على التكيف - في العادة - محدودة، مما يجعل حياتهم عبارة عن صراع مستمر مع ما حولهم!

« إن المطلوب من الحوار لا يُشترط أن يكون توحيد الرأي دائمًا، وإنما المطلوب هو شرح وجهة نظر الأطراف المختلفة، بعضها لبعض، أي: أن يُري كلُّ طرفٍ الطرفَ الآخر ما لا يراه. وإذا أدى الحوار إلى تضييق شقة الخلاف فإنه يكون قد أدى كثيرًا مما نطلب منه. ثم إن وحدة الرأي في

كل صغيرة وكبيرة - لا سيما فيما هو محل للاجتهاد - ليست ظاهرة صحية دائمًا؛ فالتنوع المؤطَّر مطلوب كالوحدة »[١].

○ (٣) القــراءة:

إن أول كلمة من الوحي الذي نزل على الرسول الخاتم عليه أفضل صلاة وتسليم هي كلمة (اقرأ)! ولهذا الأمر دلالة هائلة على أهمية القراءة في الإسلام خاصة، وفي حياة الإنسان عامة[٢]. ولا حاجة بنا إلى إثبات أهمية القراءة، إلا أن الذي نريد الإشارة إليه في هذا المقام أن القارئ الواعي يضيف إلى خبرته خبرات الآخرين فيعيش حياته بشكل أعمق وأغنى، قال الشاعر الحكيم:

ومـن وعــى الـتـاريـخ في صـــدره

أضـــاف أعــمـــارًا إلـى عـمـــره

وكذلك الذي يعي أفكار الآخرين يضيف أفكارًا إلى فكره. وعندما سئل عبقري الفيزياء الأشهر نيوتن عن سرٍّ إنجازاته وتفوقه أجاب: لقد وقفتُ على أكتاف العمالقة الذين جاؤوا قبلي![٣] أي أنه قرأ ما كتبوا، وفهمه، واستفاد منه، وأضاف إليه.

---

(١) فصول في التفكير الموضوعي - د. عبد الكريم بكار (ص ٢٧٥، ٢٧٧).

(٢) ولفظة (القرآن) ذاتها التي هي عَلَم على خاتم الكتب تعني - فيما تعنيه - القراءة، فهي مصدر (قَرَأَ) على وزن فُعلان، كغُفران وشُكران. انظر: المعجم الوسيط (٢/ ٧٢٩).

(٣) التفكير علم وفن - هنري هازليت (ص ٢٧١).

قال العقاد[1] - رحمه اللَّه - في مقال له بعنوان: (لماذا هويت القراءة): « أهوى القراءة لأن عندي حياة واحدة في هذه الدنيا، وحياة واحدة لا تكفيني.. والقراءة - دون غيرها - هي التي تعطيني أكثر من حياة واحدة في مدى عمر الإنسان الواحد؛ لأنها تزيد هذه الحياة من ناحية العمق، وإن كانت لا تُطيلها بمقادير الحساب ».

وعند الحديث عن القراءة يثور سؤالان مهمان: ماذا نقرأ؟ وكيف نقرأ؟ وللإجابة على السؤال الأول نقول: « إننا حين نقرأ نستثمر العقل والوقت في القراءة ولا بد أن يكون هذا الاستثمار مربحًا بقدر المستطاع »[2]؛ فالعالم مملوء بالكتب التي يزيد غثُّها على سمينها فكيف نختار منها الأحسن والأجود؟

إن في كل علم من العلوم أو فن من الفنون أعلامًا نابهين مشهورين أسهموا فيه وأغنوه. وإذا مثلنا لذلك بما يعرفه الناس وأخذنا علم التفسير مثلًا، وجدنا من أعظم من كتب فيه الطبري وابن كثير، وإذا أخذنا علم الحديث، فمَنْ منَّا لا يعرف صحيحي البخاري ومسلم؟ وإذا أخذنا المعاجم فهل ينسى أي دارس للغة العربية معجمي: لسان العرب والقاموس المحيط؟ وإذا ذكر الشعراء فهل يفوت أحدًا دواوين المتنبي، وأبي تمام، والبحتري، وأبي العلاء المعري؟

---

(١) أنا:(ص ٨٥)، بتصرف.

(٢) فصول في التفكير الموضوعي، د. عبد الكريم بكار (٣٠).

وهكذا... فمن الأنفع إذن أن نقرأ للرواد في كل علم أو فن نريد دراسته أو الاطلاع عليه، وليس عسيرًا معرفة هؤلاء؛ فالمتخصصون في كل علم يعرفون عظماء من كتبوا فيه.

وللإجابة عن السؤال الثاني: كيف نقرأ؟ نقول: القراءة أنواع أهمها: القراءة الجادة الواعية للكتب الأساسية، وهذه تحتاج إلى جهد، وتركيز، وتكرار، وغالبًا ما يكون القارئ ممسكًا بالقلم ليضع خطًّا تحت المهم من الأفكار، وللتعليق، والتلخيص، والإضافة، والاستفسار. وهذه القراءة هي التي تكوِّن العلم، وأوضح أمثلتها الكتب المقررة على الطلاب في المدارس والجامعات.

وتأتي بعد ذلك المطالعة التي يقل فيها نصيب الجهد ويرتفع نصيب الاستمتاع، وتكون فيما سوى ذلك من الكتب، وأوضح أمثلتها قراءة الصحف والمجلات. وهكذا نجد من الكتب ما تستغرق قراءته الأيام الطوال والليالي، ولا بد من العودة إليه مرة إثر أخرى، ومنها ما نصحبه سويعةً نقرأ فيها مقدمته، ونطَّلع على فهرسه وخاتمته، ونقلب صفحاته لنقرأ فيها ما يثير اهتمامنا، أونحتاج إليه، ونكون بذلك قد تعرفنا على الكتاب، فإما نتركه إلى غير رجعة، وإما نرجع إليه إذا دعتنا الحاجة إليه.

وهكذا نجد أن القراءة تُمدّنا بمواد المعرفة والتفكير ولكنها وحدها لا تصنع منا مفكرين؛ لأن التفكير - كما قال

جون لوك - « هو الذي يجعل ما نقرؤه ملكًا لنا »[١].

« ومن هنا فإن بعض المفكرين كان يتجه إلى تغليب التفكير على القراءة، وبعضهم يتّجه إلى تغليب القراءة على التفكير، ولكنَّ من المتفق عليه أنه لا بد من تخصيص وقت للقراءة ووقت للتفكير، ويمكن أن نغلِّب القراءة في البداية حتى نُهيئ لعقولنا مادة التفكير؛ فالطاحون لا تصنع شيئًا دون وجود شيء تطحنه »!

○ (٤) الكتابة:

« ومما يساعد على التفكير المركز أن ندوِّن الأفكار التي نحتاج إليها، أو تخطر لنا فيما يتعلق بموضوع تفكيرنا، ومن الضروري مراجعة تلك الأفكار، حتى نُبقي على مسارات تفكيرنا الأصلي، فلا نبدأ باتجاه، وننتهي إلى اتجاهٍ آخر »[٢].

ويقول هنري هازليت[٣]: « إن الكتابة ترتبط ارتباطًا متينًا بالتفكير، وهي عامل مساعد على التركيز، وبُطْؤُهَا هو النقص الوحيد فيها، ولكن مَزيَّتها المهمة هي أنها تحفظ الفكر. والأفكار سريعة الهروب؛ لذا كانت الطريقة المثلى لاقتناصها تقييدها بالكتابة عَقبَ لمعانها في الذهن؛ إذ يجوز أن تضيع إلى الأبد...

---

(١) التفكير علم وفن، هنري هازليت (ص ١٣٣).

(٢) فصول في التفكير الموضوعي، د. عبد الكريم بكار (ص ٣٢ - ٣٤) بتصرف.

(٣) التفكير علم وفن (ص ١٧٩ - ١٨١) بتصرف.

« ولتسهيل كتابة أفكارك وتأملاتك أقترح عليك الاحتفاظ بدفتر صغير خاص بهذا الغرض، وأن تحمل معك دائمًا قلمًا وورقًا[١] حتى تكون مستعدًّا دائمًا لتدوين ما يحتاج التدوين بسرعة واختصار ».

○ (٥) بعد هذا نأتي للحديث عن بعض أخطاء التفكير التي يساعدنا اجتنابها على الوصول إلى التفكير السديد.

ثالثًا: من أخطاء التفكير:

١ – إساءة التعميم أو التسرع في الاستنتاج.

٢ – الخطأ في استعمال التفكير النظري.

٣ – الاعتماد على مصادر غير صحيحة.

٤ – تدخل العواطف (الهوى) في الحكم.

٥ – المبالغة في التبسيط.

٦ – الخلط بين التقدير والتقديس.

٧ – عدم التفرقة بين النص وتفسير النص.

٨ – أخطاء المقارنة.

٩ – تناقض الموازين (الكيل بمكيالين).

---

(١) قال الشاعر العربي:

لا بُدَّ للطالب من كناشٍ
يكتب فيه قاعدًا أو ماشي

وجاء في المعجم الوسيط (٢/ ٨٠٧): الكُناشة: الأوراق تجعل كالدفتر تُقيد فيها الفوائد والشوارد.

١٠- الخطأ في استعمال اللغة.

ولنتحدث - بإيجاز - عن كل واحد من هذه الأخطاء.

○ (١) إساءة التعميم، أو التسرع في الاستنتاج:

« المقصود بالتعميم: هو العبارة التي تقرر انطباق حكم ما على جميع أفراد المجموعة »[1].

ويقدم علماء التربية نصيحتين مهمتين لمن يريد التعميم - أو صياغة قاعدة أو قانون - حتى يكون أقرب ما يكون من الحقيقة، هاتان النصيحتان هما:

١- افحص عددًا كافيًا من أفراد النوع أو المجموعة التي تريد أن تصدر بشأنها حكمًا عامًّا.

٢- تأكد من أن الأشياء التي تفحصها تمثِّل النوع أو المجموعة أفضل تمثيل.

ومن الأخطاء المتصلة بهذا النوع من التفكير اتصالًا وثيقًا ما يوضحه المثال التالي: إن التوتر والإجهاد يسببان السرطان، فإن السيدة (الفلانية) أصيبت بالسرطان بعد أن أجريت لها عملية المرارة، أما (فلان) فقد أصيب بهذا المرض بعد وفاة زوجته بأربعة أشهر، في حين أن آخر أصيب به بعد أن صدمته سيارة بفترة وجيزة، فلا بد أن هناك علاقة ما بين السرطان والصدمات النفسية التي يتعرض لها الناس.

---

(١) الطريق إلى التفكير المنطقي، وليم شانر، (ص ٤٩).

« مثل هذا النوع من التسرع في التفكير يمكن أن يسمى البرهان عن طريق اختيار الأمثلة، فلا شك أن بضعة أمثلة من ملايين الحالات لا يمكن أن تعتبر دليلًا حقيقيًّا، إن الأمثلة القليلة لا تزودنا إلا بأساسٍ لنظرية معقولة، أو مجرد تخمين للصلة بين الأشياء. هذه الصلة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار، وتدرس جيدًا، ومع ذلك فإن الكثيرين من الناس يتسرعون في الوصول إلى نتائج اعتمادًا على عدد قليل من الأمثلة »[١].

يقول الدكتور محمد عثمان نجاتي[٢]:

ليس من المتيسر للإنسان أن يفكر تفكيرًا سليمًا في موضوع ما دون أن تكون لديه البيانات الكافية، والمعلومات الضرورية المتعلّقة بالموضوع الذي يفكر فيه، ولا يستطيع أن يصل بتفكيره إلى نتيجة سليمة دون أن تتجمع لديه الأدلة والبراهين الكافية التي تؤيد صحة ما يصل إليه.. والعلماء والحكماء يتحرجون أشد الحرج في إبداء آرائهم، أو إصدار أحكامهم دون أن تكون لديهم الأدلة الواضحة الكافية التي يستندون إليها فيما يصدرون من آراء وأحكام.

ومما يتصل بهذا الموضوع عدم اطلاعنا على حجج المخالفين، وهو في الحقيقة عدم استيفاء البحث محل النظر، وعدم إعطائه حقَّه من النظر والتأمل والدراسة. ويتصل

---

(١) التفكير الواضح، هاي روتشليس، (ص ١٢٣).

(٢) القرآن وعلم النفس (ص١٥٠)، بتصرف.

بهذا - أيضًا - أن لا نأخذ رأي غيرنا إلا من كلامه أو كتبه.
وسبب وقوعنا في هذا الخطأ: إما الهوى، وإما الجهل بأصول البحث، ولو اطلعنا على حجج المخالفين لوجدنا في عدد من الحالات أن الاختلاف بين الرأيين ليس اختلافًا بين خطأ وصواب كما كنا نعتقد أو نظن، إنما هو بين راجح ومرجوح (أيضًا: من وجهة نظرنا، وحسب علمنا، وعقلنا، وفهمنا).

○ (٢) الخطأ في استعمال التفكير النظري:

المراد بالتفكير النظري هو: « التفكير الذي يبحث عن الحقائق النظرية ويحاول أن يبرهن عليها ». وهو تفكير محترم لازم حتى في صياغة النظرية العلمية والبرهان عليها في بعض الأحيان. ولكنه لا يغني عن (التفكير العملي) في المجالات التي لا بد لنا فيها من الحصول على الحقائق والمعلومات.

فنحن نستطيع - مثلًا - أن نبرهن « نظريًّا » على أن العدد (٣) هو الجذر التكعيبي للعدد (٢٧) لكننا لا نستطيع أن نحدد متوسط عدد الوجبات التي ينبغي أن نقدمها للطفل الرضيع بمجرد التفكير النظري، دون التجربة والمشاهدة لعددٍ كافٍ من الأطفال.

وكثير من الناس يكوِّنون آراء ومعتقدات يدافعون عنها بشدة بمجرد التفكير النظري البعيد عن التجربة والواقع، في

حين لا بد لهم لتكوين الرأي الصحيح عنها من معلومات صحيحة منطبقة على الواقع.

ولعل ميدان السياسة هو من أصح الأمثلة على صدق ما نقول. فأنت تجد الاختلاف في وجهات النظر السياسية محتدمًا على أشدّه بين الناس، وتجد كل طرف يدلي بحججه ويتكلم بثقة وقوة، ويشرح موقفه من الدول، والأحزاب، والرؤساء، والزعماء.. موافقًا أو مخالفًا، وكأنه وزير خارجية لدولة كبرى، وفَّرت له المعلومات الصحيحة أجهزة مشهود لها بالكفاية والثقة. فإذا سألته عن مصادر معلوماته وجدت أنها تقديراتٌ نظريةٌ واستنتاجاتٌ عقلية بحتة، والجانبُ العملي فيها مستقى بشكل أبتر من مصادرَ إعلاميةٍ لا يمكن الاطمئنان إلى صحتها وصدقها إلا بشكل جزئي.

○ (٣) الاعتماد على مصادر غير صحيحة:

أشرنا في الفقرة السابقة إلى أن (الرأي أو الحكم الصحيح يعتمد على معلومات صحيحة). وهذا أمر بدهي، ولكن كم من الناس - الذين يوافقون عليه - يعتمدونه، أو يطبقونه في عالم الواقع؟

إن أكثر مصادر معلوماتنا ليست جديرة بالاعتماد عليها: فنحن نكوّن آراءً نؤمن بها، ونتخذ مواقف نتعصّب لها، إذا بحثنا عن مصدرها وجدناه صحيفة سيارة، أو مجلة غير متخصصة، أو حديثًا إذاعيًا سمعناه لا نعرف من أعدَّه،

أو كتابًا لا نعرف عن مؤلفه شيئًا! بل نحن نبني بعض عقائدنا على أحاديث نبوية شريفة نظنها صحيحة، وإذا بها بعد النظر والتمحيص، إما ضعيفة، وإما لا أصل لها[١]. مع أن التوجيه النبوي الأرشد يدعو إلى التثبت في الرواية عن النبي المصطفى ﷺ: « **من كذب عليَّ متعمدًا فليتبوأ مقعده من النار** »[٢]، والتحذير القرآني الأحكم يُهيب بالمسلم ألا يتسرع في الرواية: ﴿ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِۦ عِلْمٌ ۚ إِنَّ ٱلسَّمْعَ وَٱلْبَصَرَ وَٱلْفُؤَادَ كُلُّ أُو۟لَـٰٓئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْـُٔولًا ﴾ [الإسراء: ٣٦].

قال ابن الجوزي[٣]: « قفا، يقفو الشيء: اتّبع أثره. والمعنى: لا تقل: رأيتُ، ولم تَرَ، ولا: سمعتُ، ولم تسمع »، « ولِمَ عزمتَ على ما لم يحلَّ لك العزمُ عليه »[٤].

وقد اعتنى علماؤنا القدامى - رحمهم اللّه - بالإسناد أيّما عناية، حتى قالوا: « الإسناد من الدين، ولولا الإسناد لقال من شاء ما شاء »[٥]، وتراهم يذكرون أسانيدهم فيما يروون

---

(١) كثير من الناس يروون قول القائل: « سؤر المؤمن شفاء » على أنه حديث نبوي شريف، والواقع أنه كلام مردود، وليس بحديث. انظر: كشف الخفا - إسماعيل بن محمد العجلوني، (١/ ٥٥٥).

(٢) حديث متواتر، رواه البخاري ومسلم وغيرهما. قال ابن الجوزي: رواه عن النبي ﷺ ثمانية وتسعون صحابيًا، منهم العشرة المبشرون بالجنة، ولا يعرف ذلك في غيره. انظر: كشف الخفا، العجلوني، (٢/ ٣٦١).

(٣) زاد المسير (٥/ ٣٤).

(٤) الكشاف، الزمخشري، (٢/ ٦٦٧).

(٥) قول الإمام عبد اللّه بن المبارك - رحمه اللّه - انظر كتاب: الإسناد من =

ليس في كتب الحديث والتاريخ فحسب؛ بل حتى في كتب الأدب، والأخبار والأشعار.

ويظن بعض الناس أن المرءَ إذا بدأ حديثه بألفاظ لا تفيد القطع، (مثل: سمعتُ من بعض الناس، أو: قيل لي، أو: يزعم بعضُهم... إلخ) فهو ناجٍ من الملام، والواقع أن الأمر ليس كما يظن. فقد أخرج الإمام أبو داود في سننه[1]، (في كتاب الأدب: باب في الرجل يقول: زعموا) قول ابن مسعود ﷺ: سمعت رسول اللّه ﷺ يقول: « **بئس مطية الرجل زعموا** »[2]. أي: أسوأ عادة للرجل أن يتخذ لفظ (زعموا) مَرْكَبًا إلى مقاصده، فيخبر عن أمر تقليدًا من غير تثبُّتٍ فيخطئ، ويجرب عليه الكذب. والمقصود أن الإخبار بخبر مبناه على الشك والتخمين دون الجزم واليقين قبيح؛ بل ينبغي أن يكون لخبره سند وثبوت، ويكون على ثقة من ذلك، لا مجرد حكاية على ظن وحسبان. وفي المثل: (زعموا) مطية الكذب.

○ (٤) تدخُّل الهوى (أو العواطف) في الحكم:

« الهوى: ميل النفس إلى الشهوة. وقيل سُمّي بذلك

= الدين، عبد الفتاح أبو غدة، (ط١)، (١٦، ١٧). والإسناد: حكاية طريق متن الحديث، أي: الرجال الذين رووا نصَّ الحديث.

(١) انظر: عون المعبود شرح سنن أبي داود (١٣/ ٢١٤)، وفيض القدير شرح الجامع الصغير، محمد عبد الرؤوف المناوي (٣/ ٢٨٠).

(٢) جاء في المعجم الوسيط: زَعَم: ظنّ. وأكثر ما يستعمل الزعم فيما كان باطلًا أو فيه ارتياب. وزعم: قال، وكذب، ووعد.

لأنه يهوي بصاحبه في الدنيا إلى كلِّ داهية، وفي الآخرة إلى الهاوية.. »[١].

وعُرف بأنه « ميلان النفس إلى ما تستلذّه الشهوات من غير داعية الشَّرع »[٢].

وقد ذمَّ القرآن الكريم اتّباع الهوى، وبيّن أنه يُضلّ صاحبه عن الحق والصواب؛ بل قد يدفعه إلى التكذيب بالحقّ استكبارًا وعنادًا، وربما حمله على ارتكاب جريمة القتل، وفيما يلي بضعة آيات كريمات لا تحتاج إلى تعليق:

﴿ يَٰدَاوُۥدُ إِنَّا جَعَلْنَٰكَ خَلِيفَةً فِى ٱلْأَرْضِ فَٱحْكُم بَيْنَ ٱلنَّاسِ بِٱلْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ ٱلْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ ٱللَّهِ ﴾ [ص: ٢٦].

﴿ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُۥ عَن ذِكْرِنَا وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ وَكَانَ أَمْرُهُۥ فُرُطًا ﴾ [الكهف: ٢٨].

﴿ أَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴾ [الفرقان: ٤٣].

﴿ وَلَوِ ٱتَّبَعَ ٱلْحَقُّ أَهْوَآءَهُمْ لَفَسَدَتِ ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ وَمَن فِيهِنَّ ﴾ [المؤمنون: ٧١].

وقال تعالى مخاطبًا بني إسرائيل: ﴿ أَفَكُلَّمَا جَآءَكُمْ رَسُولٌۢ بِمَا لَا تَهْوَىٰٓ أَنفُسُكُمُ ٱسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ ﴾ [البقرة: ٨٧].

---

(١) انظر: المفردات، للراغب الأصفهاني (ص ٥٤٥).

(٢) انظر: التعريفات، للشريف الجرجاني (ص ٢٧٨).

ويسمِّي بعض المفكِّرين الغربيين الهوى بـ (التحيّز). ويعرّفون التحيزات بأنها: « طرق في التفكير يقررها سلفًا قوى ودوافع انفعالية شديدة، كالتي يكون مصدرها منافعنا الذاتية الخاصة، أو ارتباطاتنا الاجتماعية »[1].

يقول جوزيف جاسترو[2]: « إن التفكير الصحيح فنٌّ عسير على الكثيرين لسببين على الخصوص: الأول: أن عقولًا كثيرة ليس لديها الكفاءة لهذه المهمّة... والثاني: هو تدخل الانفعالات والعواطف... فكثيرًا ما نقبل، أو نصل إلى نتيجة تحت تأثير رغبة، أو أمل، أو خوف... وهذا هو الهوى... ».

« إن الهوى هو الحكم على شيء مُقدمًا، وفي أثناء عملية الاستدلال يجعلنا الهوى نتجاهل بعض الوقائع، ونبالغ في تقدير بعضها الآخر، ميلًا منا نحو نتيجة معينة موضوعة في ذهننا منذ البداية »[3].

إن عراقيل التفكير ليست واضحة كعراقيل الكلام. والمفكر نفسه قد لا يَفطَنُ لوجود عراقيل في تفكيره، كما يجهل المصاب بعمى الألوان حقيقة آفته إلى أن يكتشف -

---

(١) التفكير المستقيم والتفكير الأعوج، روبرت هـ ثاولس (ص ١٨٣).

(٢) التفكير السديد (ص ١١٥، ١٢٠، ١٢١، ١٢٩)، بتصرف.

(٣) يعبّر ثاولس (ص ١٨٧) عن هذه الفكرة بقوله: « إننا نكون تحت تأثير الهوى والتحيز ميالين إلى تصديق ما نرغب في تصديقه، أو نحتاجه أن يكون صحيحًا، وإلى إنكار ما نرغب في إنكاره أو ما نحتاجه أن يكون باطلًا ».

مع الزمن - أن الناس من حوله يرون الأشياء على خلاف ما يراها.

« وليس من الضروري أن يكون الهوى فجًّا، غليظًا، واضحًا للعيان؛ بل قد يكون دقيقًا خفيًّا، فإن الأهواء على درجات متباينة، ويمكن أن تتسرب إلى التفكير من مستويات كثيرة. ومعرفة خطر الأهواء نافع في الاحتياط منها في خطوات تفكيرنا المنطقية ».

وقديمًا أشار الشاعر الحكيم إلى قريب من هذا المعنى فقال:

وعيـن الرِّضـا عن كلِّ عيبٍ كليـلـةٌ

ولكنَّ عين السخـط تبدي المساويـا

○ (٥) المبالغة في التبسيط:

يُروى عن إميرسون أنه قال: ما أشقُّ عملٍ في العالم؟ وأجاب: إنه التفكير! فلا غرابة إذن أن يميل النَّاس - بدافع الكسل النفسي والعقلي - إلى تبسيط الأمور المعقدة، وتلخيص الكتب المطوِّلة، وحلِّ المشكلات العويصة بجملة سهلة الفهم، سهلة الحفظ!

إن المريض بالبدانة يعلم أن عليه اتباع نظامٍ غذائي صحيح ليشفى من مرضه، ولكن المختص هو الذي يرسم له ذلك النظام بالتفصيل ويغيّره بعد فترة معينة إذا اقتضى الأمر التغيير، ويراقب صحته في أثناء اتباعه لذلك النظام.

يقول ثاولس[١]: « إن المسائل المعقدة حول الحقائق الواقعية لا يمكن إيفاؤها حقَّها من القول في معظم الحالات، والإعرابُ عنها بكلمات قليلة.. وأكثر الناس لا يُعنون بالتعقيدات، ولا يأخذونها في الحسبان، وإنما يشعرون بأنهم واقفون على القضية وقوفًا تامًّا، وأنهم ألمّوا بها إلمامًا تامًّا إذا هم استطاعوا أن يضعوا مسألة معقدة في قالب بسيط... من ذلك - مثلًا - نظرية أينشتاين في النسبية تحوَّلت إلى مجرَّد عبارة بسيطة: (كل شيء نسبي)!! ولخُصت أيضًا على هذه الصورة نتائج الأبحاث العلمية المعقّدة في التغذية حول القيمة لمختلف أصناف الأكل بعبارات مثل: (الحليب مغذ) و(الخسُّ غني بالفيتامينات) ».

« والحقيقة أن لأمثال هذه العبارات مزيةً علميةً كبيرةً، وهي أنها سهلة الحفظ، وسهلة الانتقال من شخص إلى آخر؛ ولذا فإن من السهل أن يتعزز الإيمان بها بقوة الإيحاء، فإن شاعت عبارة، وتنوقلت بين الناس أصبحت (شعارًا) له مفعول في سلوك عدد كبير من الناس، وفي توجيه هذا السلوك وجهة معينة. وليس استعمال الشعار وسيلة للتأثير في سلوك الناس شيئًا منافيًا للحكمة بحكم الضرورة. فالزعيم الحاذق - مهما كانت عملياته الفكرية معقدة - يحتاج في الإعراب عن مذهبه إلى صيغ مبسطة لتكون

(١) في كتابه: التفكير المستقيم والتفكير الأعوج، تحت عنوان: التبسيط المسرف في التفسير (ص ٢٠٣ - ٢١٤)، بتصرف.

مقبولة على نطاق واسع... **ولكن الخطر يكمن في أن تصبح هذه الصيّغ المبسطة قواعد تحكم التفكير.**

« إن التفكير المبسط له بعض النفع في النواحي العملية، إلا أنه - في واقع الأمر - قد يكون عقبة في سبيل التفكير المستقيم. فإذا كان الغرض الذي نرمي إليه هو الحقيقة، وليس الكسل أو المصلحة الخاصة، فالواجب علينا ألا نسمح به لما له من سلبيات كبيرة في المدى البعيد ».

○ (٦) الخلط بين التقدير والتقديس:

احترام الكبراء والعلماء والفضلاء وتقديرهم أمرٌ منسجم مع الفطرة السليمة، ودعت إليه الشريعة الحكيمة؛ فقد جاء عن رسول اللّه ﷺ أنه قال: « **إن من إجلال اللّه: إكرامَ ذي الشيبة المسلم، وحاملِ القرآن غير الغالي فيه، ولا الجافي عنه، وإكرام ذي السلطان المقسط** »[١]، وقال: « **ليس منا من لم يرحمْ صغيرنا، ويعرف شرف كبيرنا** »[٢]. لكنَّ الاحترام والتقدير شيء، والمبالغة في الاحترام إلى درجة التقديس شيء آخر.

ويحسُن بنا - ونحن نتحدث عن التقدير والتقديس - أن ننتبه إلى الأمور المهمة التالية:

١- الحق ليس حكرًا على أحد، فكل إنسان يخطئ

(١) رواه أبو داود رقم (٤٨٤٣)، وحسنه النووي، والعراقي، وابن حجر.

(٢) رواه أبو داود رقم (٤٩٤٣)، والترمذي رقم (١٩٢١)، وقال: حسن صحيح. كما رواه الإمام أحمد والحاكم وصححه، ووافقه الذهبي.

ويصيب، والمعصوم هو النبي عليه الصلاة والسلام.

٢- العالم الكبير قد تحدُث منه زلّة كبيرة، يُعتذر له عنها، ولا تقدح في سائر فضائله.

٣- قد يكون الرجل متفوقًا في علم دون علمٍ، فيكون لرأيه وكلامه وزن فيما برع فيه، لا فيما سوى ذلك. وكم من إمام في الحديث لا باع له في الفقه، وكم من إمام في العلوم العقلية بضاعته في الحديث مزجاة.

٤- قد يتصف العالم بخُلُق دون خُلُق؛ فالكمال في الرجال - حاشا الأنبياء - غير موجود. وتختلف حظوظ العلماء قلةً وكثرة من فضائل: كالذكاء الحاد، والحكمة العميقة، والتقوى، وسعة الأفق، والذاكرة القوية، وحسن الخلق.. وكم من عالم مخلص تقي نقي لا يكتب حديثه لقلة ضبطه!

قال الجاحظ[1]:

« ولكل أحد نصيب من النقص، ومقدار من الذنوب، وإنما يتفاضل الناس بكثرة المحاسن، وقلة المساوئ؛ فأما الاشتمال على جميع المحاسن والسلامة من جميع المساوئ: دقيقِها وجليلها، وظاهرِها وخفيِّها، فهذا لا يُعرف ».

٥- قد يدرك الطالب الصغير أمرًا يخفى على العالم الكبير، وهذا لا يعني أنه أعلم منه.

---

(١) رسائل الجاحظ (١/ ٣٦).

٦- مخالفة الصغير للكبير في بعض الرأي لا تعني عدم الاحترام، ومخالفة العالم لمن هو أعلم منه لا تعني الانتقاصَ من منزلته، أو رَفعَ النفس إلى مستواه. وما أكثر مخالفة أصحاب أبي حنيفة لإمامهم في الرأي، وظلَّ هو الإمام وظلّوا هم الأصحاب.

٧- الحق لا يُعرف بالرجال، لكن الرجال يُعرفون بالحق، فلا أحد أجلّ من أن يخطئ، ولا أحد أصغر من أن ينصح ويصوّب.

٨- الأدب مطلوب دائمًا، وعلى كل حال.

○ (٧) عدم التفرقة بين النص وتفسير النص:

لا شك أن نصوص الكتاب الكريم مقدسة؛ لأنها كلام اللَّه سبحانه. وتتلوها في المرتبة الأحاديث الصحيحة؛ لأنها كلام الرسول المعصوم الذي لا ينطق عن الهوى. لكنَّ بعض الناس يعطون فهمهم للنص، أو فهم العالم الذي يحبّونه، والإمام الذي يتّبعونه مرتبة النص نفسَها، ويَعدُّون من خالف فهمهم مخالفًا للنص!! ولا يخفى ما في هذا الأمر من البعد عن الحق والصواب. ولهذا السبب ضلّل أقوامٌ أقوامًا، وفسَّق أناسٌ أناسًا؛ بل وزعم بعض الناس أنهم وحدهم هم أهل التوحيد الخالص!!

إن أكثر نصوص الكتاب والسنة ظنية الدلالة؛ أي تحتمل أكثر من معنى واحد، والبشر متفاوتون في عقولهم،

وعلومهم، وقوة فهمهم واستنباطهم؛ لذلك كان الاختلاف بينهم في فهم تلك النصوص أمرًا طبيعيًّا. وشتان بين من يقول: إن هذه الآية خطأ، وإن هذا الحديث باطل، وبين من يقول: إن فهم فلان لهذه الآية أو ذاك الحديث خطأ، وأنا أرى رأيًا آخر، أو أرجّح فهمًا آخر.

وهؤلاء هم الصحابة الكرام، معدن اللغة العربية، وفهمهم حجة فيها، اختلفوا في فهم كلام النبي ﷺ، وهو سيد الفصحاء والبلغاء.

روى البخاري ومسلم - رحمهما اللَّه - في صحيحهما، عن عبد اللَّه بن عمر - رضي اللَّه عنهما - أن النبي ﷺ لما رجع من الأحزاب قال: « **لا يُصلينَّ أحد العصر إلا في بني قريظة** » فأدرك بعضهم العصر في الطريق، فقال بعضُهم: لا نصلي حتى نأتيها، وقال بعضهم: بل نصلي، لم يُرِدْ ذلك منّا، فذُكر للنبي ﷺ فلم يُعنِّف أحدًا منهم.

فالنص - إذن - شيء، وتفسير النص، أو فهمه شيٌ آخر.

ومن المستحسن في نهاية هذه الفقرة إيراد الخبر الطريف التالي:

« اتفق أربعة فنانين ألمان على أن يرسموا في وقت واحد لوحة للطبيعة في (تيفولي) قرب روما. كان الأربعة أصدقاء حميمين، تربّوا في بيئة واحدة، ودرسوا في مؤسسة تعليمية واحدة، وخلفيّتهم الثقافية واحدة، وتعاهدوا على رسم

المنظر الطبيعي بدقة وإخلاص وتجرّد وموضوعية.. فماذا كانت النتيجة؟ أربع لوحات مختلفة اختلافًا شديدًا!! مما دعا (جان باتيست كورو) إلى القول: إنها الطبيعة من خلال نفسيّات الرسامين الأربعة! »[١].

○ (٨) أخطاء المقارنة:

في المقارنة بين أمرين (أو شخصين، أو جماعتين، أو حزبين، أو بلدين، أو نظامين...) يضع بعض الناس حسنات هذا أمام عيوب ذاك، ويحكمون لأحدهما على الآخر، والصواب أن نضع حسنات الطرفين في كفتين متقابلتين ونوازن بينهما، ثم نفعل بالعيوب مثل ذلك. آخذين بالحسبان أن الحسنات تتفاوت فيما بينها في الأهمية، وكذلك العيوب. فالحفاظ على سنة التطيّب - مثلًا - ليس كالحفاظ على سنة التهجد في الفضل، وإغلاظ القول للأخ الأصغر ليس كإغلاظه لأحد الوالدين!

○ (٩) تناقض الموازين (أو الكيل بمكيالين):

المراد بتناقض الموازين أن يستعمل الإنسان ميزانين مختلفين لوزن حالتين متشابهتين، أو استعمالُ ميزانٍ واحدٍ في الحكم على قضيتين مختلفتين. ويحصل هذا أحيانًا في الأمور الفقهية الخلافية دون أن يفطن مرتكب هذا الخطأ

---

(١) انظر كتاب: إنسانية الإنسان، رينيه دوبو، ترجمة د. نبيل الطويل، (ص ١٥٤).

إلى ما يقع فيه من التناقض؛ فنجد الشخص - مثلًا - يستشهد على صحة الرأي الشرعي الذي يحمله بقول الإمام الذي يتَّبع مذهبه، أو العالم الذي يميل إليه، في الوقت الذي لا يرضى منك أن تستدل بقول الإمام الذي تتبع مذهبه، أو العالم الذي تميل إليه، ويقول لك: أريد الدليل من الكتاب أو السنة، ونسي أنه أتى بدليله من فهم العلماء لا من الكتاب والسنة!

وتناقض الموازين، أو (الكيل بمكيالين) هو نوع من أنواع الظلم للحقيقة (وهو ظلم معنوي) عند الحديث عن التفكير وعيوبه، وقد يكون (ظلمًا ماديًّا) على مستوى الأفراد، أو الجماعات، أو الأحزاب، أو الشعوب، أو الدول... فيمارس كل واحد من هؤلاء نوعًا من الظلم يختلف باختلاف دواعيه، وأسبابه، وموضوعه...

وقد أشار القرآن الكريم إشارة رائعة إلى هذا النوع من أنواع الظلم بقوله: ﴿ وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ۝١ ٱلَّذِينَ إِذَا ٱكْتَالُوا۟ عَلَى ٱلنَّاسِ يَسْتَوْفُونَ ۝٢ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ ۝٣ أَلَا يَظُنُّ أُو۟لَٰٓئِكَ أَنَّهُم مَّبْعُوثُونَ ۝٤ لِيَوْمٍ عَظِيمٍ ﴾ [المطففين: ١ - ٥].

إذ بدأت سورة (المطففين) بإعلان الحرب من اللّه عليهم. والمطففون: هم الذين يبخسون حقوق الناس في الكيل والوزن عن الواجب لهم من الوفاء، جمع: مُطفِّف؛ من الطَّفيف، وهو التافه القليل؛ لأن ما يبخسه المطفِّف شيءٌ نزرٌ حقير. وهو وعيد شديد لمن يأخذ لنفسه وافيًا، ويعطي

لغيره ناقصًا، قليلًا كان أو كثيرًا. وأنا أرى الشبه شديدًا بين (التطفيف المادي) و(التطفيف المعنوي)؛ بل قد يكون الثاني أخطر بكثير!!

○ (١٠) الخطأ في استعمال اللغة:

« قال عثمان المهري: أتانا كتاب عمر بن الخطاب ﷺ ونحن بأذربيجان يأمرنا بأشياء ، ويذكر فيها: تعلّموا العربية فإنها تُثبتُ العقلَ، وتزيد في المروءة »[١].

وقال زوج ابنة الإمام الشافعي - رحمه اللّه -: « أقام الشافعي علمَ العربية وأيام الناس عشرين سنة، فقلنا له في هذا، فقال ما أردتُ بهذا إلا استعانةً للفقه »[٢]، أي: ظلّ عشرين سنة يتبحر في اللغة وعلومها ليفهم القرآن والسنة حقَّ الفهم. وهو الذي يقول: « أصحاب العربية جنُّ الإنس، يبصرون ما لم يبصرْ غيرهُم »[٣]. وكان علماء الدين يقولون: « من تكلّم في الفقه بغير لغة تكلم بلسان قصير ». وفي هذا كفاية لإثبات أهمية اللغة في الفهم والتفكير.

يقول وليم شانر في كتابه: الطريق إلى التفكير المنطقي، تحت عنوان: الدقة في استعمال اللغة[٤]:

---

(١) صبح الأعشى، المقالة الأولى، تحت عنوان: المعرفة بالنحو وبيان وجه احتياج الكاتب إليه.

(٢) الفقيه والمتفقه، الخطيب البغدادي، (٢/ ٤١).

(٣) آداب الشافعي ومناقبه، الرازي، (ص ١٥٠).

(٤) (ص ٢٢)، بتصرف.

« التفكير المنطقي نوع من المحادثة التي نقوم بها مع أنفسنا. إننا نسأل أنفسنا، ونبحث عن إجابات لأسئلتنا، ثم نقارن كل إجابة بالأخرى. ولكي نقوم بهذه المحاولة نجد أنفسنا مضطرين إلى استخدام الألفاظ، ودون هذه الألفاظ لا نستطيع أن نفكّر تفكيرًا منطقيًّا، إن الألفاظ لَبِنات التفكير المنطقي، وإذا شئنا أن نفكر تفكيرًا صائبًا فإن من الواجب أن نفهم ما يتعلق بمادة البناء التي نستخدمها ».

ويقول جوزيف جاسترو[1]:

« إن جزءًا كبيرًا من تفكيرنا يجري في ألفاظ؛ فالكلام والكتابة يبلوران الألفاظ وينظِّمانها. والحجة القانونية أو العلمية، ومخاطبة الناس جميعًا: أفرادًا وجماهير تقوم على صياغة الأفكار في قوالب الألفاظ: **فالتدرب - إذن - على الاستعمال الصحيح للغة، وتوسيع دائرة المفردات هو أحد أنواع التدرب على التفكير** ».

« والألفاظ - أيضًا - قد تعرقل التفكير وتؤذيه إذا استُخدمت بشكل عائم غائم، من غير أن يكون وراءها رصيد من أفكار صحيحة واضحة، وما أكثر أخطاء التفكير الناجمة عن خداع الألفاظ ».

« إن معرفتك كيف تقول ما تفكر فيه بشكل سديد مبدأ من أهم مبادئ (الصحة المنطقية)، إذ الفكر ينضُجُ عن طريق

---

(١) التفكير السديد (ص ٢٥٦، ٢٥٧)، بتصرف.

التعبير؛ لأنك حين تكون بصدد الكتابة أو الكلام تتعلم كيف تفكر تفكيرًا سديدًا لِتحسن التعبير، كما تتعلَّم كيف تفكرُ تفكيرًا سديدًا وأنت تعمل لتُحسنَ التنفيذ... ».

ومن الأخطاء الخطيرة التي يقع فيها بعض الناس، وتكثر عند الشعراء والأدباء، أنهم يجعلون المعاني تابعة للألفاظ، فيسترسلون مع التعابير والمفردات، بشكل يهدد المعنى؛ ومن ثمّ يهدد التفكير:

قال الإمام عبد القاهر الجرجاني[1] - رحمه اللَّه -: « ومن هنا رأيت العلماء يذمّون من يحملُهُ تطلّبُ السجع والتجنيس على أن يضمَّ لهما المعنى (أي: يجعله تابعًا لهما لا متبوعًا)، ويُدخل الخلل عليه من أجلهما، وعلى أن يتعسَّف في الاستعارة بسببهما... ».

* * *

---

(١) دلائل الإعجاز (ص ٤٠١).



رابعًا: اللياقة الاجتماعية



فَنُّ معاملة الناس: (١٥ قاعدة للنجاح في العلاقات الإنسانية):

قال رسول اللّه ﷺ: « **المؤمن يألف، ولا خير فيمن لا يألفُ ولا يُؤْلَفُ** »[١].

فالمؤمن يألف الناس لحسن أخلاقه، وسهولة طباعه، ولين جانبه، وهو يألف الخير وأهلَه، ويألفه أهل الخير، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف لعُسرْ أخلاقه وسوء طباعه.

○ وفيما يلي خمس عشرة قاعدة تساعد على النجاح في العلاقات الإنسانية نذكرها على سبيل الإيجاز[٢]:

١- تجنَب توجيه اللوم إلى الناس لأنه لا يجدي؛ فجُلُّ الناس أهل عواطف وأهواء، واللوم شرارة خطيرة تضرم النار

---

(١) رواه الإمام أحمد، والحاكم في المستدرك. انظر: فيض القدير شرح الجامع الصغير، رقم (٩١٤٦).

(٢) بعضها مستفاد من كتاب: كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس، لمؤلفه: ديل كارنيجي.

في وقود الكبرياء، وهو عقيم لأنه يضع الإنسان في موضع الدفاع عن نفسه، وتسويغ موقفه، والدفاع عن كرامته وعزة نفسه. قال أنس بن مالك ﷺ: « خدمت رسول اللّه ﷺ عشر سنين فما قال لي: أفّ، قطّ، وما قال لشيء صنعتُه: لمَ صنعتَه؟ ولا لشيء تركته: لمَ تركتَه؟ »[1].

٢- قدِّر الآخرين. أثْنِ عليهم من غير تملّق ولا مبالغة. أبْدِ اهتمامًا بهم. قدِّر أقلَّ إجادة تصدر منهم، تكسبْ قلوبهم.

٣- كلم الناس عمَّا يحبون، لا عما تحبّ: حدِّثهم عن أنفسهم. تذكّر أنك لا تضع للسمكة التي تريد اصطيادها قطعة من (الجبن) الفاخر الذي تحبّه أنت؛ بل تضع لها (الدودة) التي تحبها هي.

٤- ابتسم! إن التعبير الذي يرتسم على وجهك أهم من الثياب التي ترتديها. إن في ابتسامتك سحرًا تتأثر به أنت أولًا، ثم ينتقل منك إلى الآخرين. إن الابتسامة كهرباء من نوع خاص تضيء جوانب النفس، فلا تستغن عنها، ولك فيها كَسْبان: دنيوي وأخروي؛ ففي الحديث: « **تبسُّمك في وجه أخيك صدقة** »[2].

٥- تذكّر أسماء الناس! إن اسم المرء هو أحب الأسماء إليه، ومخاطبتك له باسمه تقرّبك من قلبه، ونسيانُك اسمه قد يكون دليلًا على عدم الاهتمام به.

---

(١) رواه الترمذي رقم (٢٠١٦). (٢) رواه الترمذي.

٦- **أصغ إلى محدثك باهتمام،** فأكثر الناس يفضلون المستمعين الجيدين على المتكلمين الجيدين، وأكثر الناس كذلك لا يصغون باهتمام لما يقال؛ بل يفكرون فيما سيقولونه إذا انتهى المحدّث من حديثه.

٧- **لا تجادل!** ولا يكن همك دائمًا الانتصار في المناقشات وإثبات خطأ الطرف الآخر، فأنت قد تكسب المواقف ولكنك تخسر القلوب.

٨- **كن لطيفًا،** فإذا تأكدت من خطأ الطرف الآخر فقل له ذلك بأسلوب لطيف، وبشكل غير مباشر، ولا تُهِنهُ وأنت تنصحه أو تنتقده، ودعه يحتفظْ بماء وجهه.

٩- **سلِّم بخطئك،** فهذا يرفعك عند نفسك، ويدعو الآخرين إلى احترامك. إن شجاعة التسليم بالخطأ وِسامٌ لا يحمله على صدورهم إلا أصحاب النفوس القوية.

١٠- **عليك بالرفق واللِّين،** ودع العنف والشدّة. يقول مَثَلٌ قديم: إن نقطة واحدة من العسل تصيد من الذباب أكثر مما يصيد برميل من العلقم، وكذلك الحال مع البشر؛ فالكلمة الحلوة تصيد القلوب.

١١- **ضع نفسك مكانه:** حاول - مخلصًا - أن ترى الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فربما يكون مصيبًا، وربما تكونان أنتما الاثنان مُخطِئَيْن!

١٢- **أيقظ الدوافعَ النبيلة في الإنسان:** فأغلب الناس فيهم

جوانب كثيرة من الخير، والمشاكس العنيد يستحيل إلى مخلص منصف إذا أنت عاملته على أنه منصف مخلص: ﴿ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيۡنَكَ وَبَيۡنَهُۥ عَدَٰوَةٞ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٞ﴾ [فصلت: ٣٤].

١٣ - قدِّم اقتراحات مهذبةً لا أوامر خشنة، استعمل كلمات اللطف: حبذا لو، أرجو أن، من فضلك، إذا تكرمت... فلا أحد يحب أن يتلقى الأوامر.

١٤ - حبِّب الآخرين في العمل الذي تريدهم أن يقوموا به، واذكر منافعه لهم.

١٥ - قل: (نعم) للحكمة، و(لا) للمنطق؛ فالحكمة تحتوي المنطق وتزيد عليه؛ إذ قد يقتضي المنطق أن تعاقب مخطئًا على خطئه، لكن الحكمة تدعوك أن تعفو عنه، وهذه القاعدة من أهم القواعد للنجاح في العلاقات الإنسانية، وخاصة في العلاقات الزوجية، وداخل أفراد الأسرة الواحدة.

فنُّ التواصل: (٢٠ نصيحة لإتقان فنّ الحديث والحوار)[1]:

○ (١) آراء الناس مختلفة:

اعلم أن آراء الناس تختلف في أكثر الأمور كما تختلف أمزجتهم وألوانهم وأطوالهم وأشكالهم، واختلاف الآراء ينبغي ألا يؤدي إلى اختلاف القلوب؛ فالعاقل الحكيم طالب حقٍّ، والمخلص لا يفرِّق بين أن يظهر الحق على يده

---

(١) انظر: أصول الحوار، الندوة العالمية للشباب الإسلامي.

أو على يد غيره، ويرى محاوره معاونًا له لا خصمًا، ويشكره إذا دلَّه على الخطأ.

○ (٢) تعلَّم ثم ناقش:

لا تناقش في موضوع لا تعرفه جيدًا، ولا تدافع عن فكرة ما لم تكن على اقتناع كامل بها. لذا - إذا أردتَ الحديث في موضوع معين - فأعدّ مادتك إعدادًا جيدًا، وكن على ثقة من صحة معلوماتك، حتى لا تسيء إلى نفسك أو فكرتك.

○ (٣) اختر الظرف المناسب:

اختر الظرف المناسب: مكانًا، وزمانًا، وإنسانًا؛ فالحديث في مكتب المدير غير الحديث في بيت صديق، والمناقشة في قاعة المحاضرات غير المناقشة في حديقة عامة، والوقت الذي يسبق الانصراف من العمل لا يتسع للحديث، والجماعة الجائعون أو القادمون من سفرٍ بعيدٍ يريدون الطعام أو الراحة ولا يفضلون الكلام.

○ (٤) لا تقاطع!:

لا تقاطع أحدًا في أثناء كلامه، فذاك مخالف لأدب الحديث، انتظر حتى ينتهي، واسأله بلطف: هل يمكن أن أبدأ؟

○ (٥) أقلل الكلام:

لا تستأثر بالكلام وراعِ الوقت، ولا تطل الكلام حتى يملَّ السامعون ويودّوا لو أنك سَكَتَّ.

○ (٦) حدِّث الناس على قَدْرِ عقولهم:

الناس ليسوا طرازًا واحدًا، والموضوع الذي يفهمه شخص قد لا يعجب آخر، فلا تُحَدِّث الناس في أمور فوق مستواهم، أو دون مستواهم فإنهم لن يصغوا إليك، قال رسول اللَّه ﷺ: « **ما أنت بمحدّث قومًا حديثًا لا تبلغه عقولهم إلا كان لبعضهم فتنة** »[١].

○ (٧) راقب نفسك:

راقب نفسك وأنت تتحدث أو تحاور. لا ترفع صوتك، ولا تقطب حاجبيك، وارسم على وجهك تعابير الراحة والهدوء والابتسام.

○ (٨) كن بليغًا!:

اضبط كلامك، وأتقن لغتك، وكن مبينًا في التعبير عما تريد، ليكن أسلوبك سلسًا، وكلامك خاليًا من الأغلاط.

○ (٩) استعن بالأمثلة!:

استعن بضرب الأمثلة، فمثال واحد جيد خير من ثلاث صفحات من الكلام الضعيف. والمثال الجيد يوضح الفكرة، ويقنع، ويبقى في الذهن.

○ (١٠) ابحث عن النقاط المشتركة:

ابدأ حوارك بالنقاط المشتركة بينك وبين المستمع

---

(١) رواه مسلم.

أو المستمعين فذلك أدعى لقبول كلامك، ودع الآخر يحسُّ أن الفكرة فكرته هو لا فكرتك أنت.

○ (١١) لا تخجل من قول: لا أدري!:

إذا سُئلتِ عما لا تعلم فقل: لا أدري، ولا تستحِ من ذلك، فالملائكة لم تستحِ من القول: ﴿ سُبْحَـٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَآ إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَآ ﴾ [البقرة: ٣٢].

○ (١٢) أَحْسِن الإصغاء:

ذكر ستيفن كوفي في كتابه الشهير: « العادات السبع » أن كبار الناجحين يحاولون أولًا أن يفهموا ما يقوله الآخرون، ثم يبذلون الجهد لإفهامهم وإيضاح وجهات نظرهم لهم، وقديمًا قال الشاعر العربي:

مَـن لي بـإنـســان إذا خـاصـمـتـه
وجـهـلـتُ كان الحـلـم ردَّ جوابـهِ
وتـراه يصـغـي للحـديـث بسمـعـه
وبـقـلـبـــه، ولـعـلَّـــه أدرى بـــهِ

وقال شاعر آخر:

إنّ بــعـــض الــقـــــول فـــــنٌّ
فــاجــعـــل الإصــغـــاء فــنًـــا

○ (١٣) سيطر على نفسك!:

احذر من أن تُستدرج إلى ما يفقدك السيطرة على نفسك؛

فهناك أناس لا يبحثون عن الحقيقة، تدربوا على المناظرة والجدل، وقد يعمدون إلى الكذب والتضليل لإحراج الطرف الآخر، فكن واعيًا ولا تقع فريسة لهم.

○ (١٤) الأمانة! الأمانة!:

كن أمينًا في عرض المعلومات، فلا تقطع عبارة عن سياقها أو تعزلها عن مناسبتها، واعْزُ المعلومات إلى مصادرها ما استطعت إلى ذلك سبيلًا.

○ (١٥) فرِّق بين الفكرة وقائلها:

فنِّد الفكرة التي ترى خطأها وأَثبِتْ بطلانها دون أن تسيء إلى صاحبها.

○ (١٦) لكل مقام مقال:

تذكّر أن لكل مقام مقالًا، وأن ما كلُّ ما يُعلم يقال؛ فما يناسب قوله أمام الرجال قد لا يناسب قوله أمام النساء، وما ينبغي قوله في المجالس الخاصة قد يمتنع قوله في المحافل العامة.

○ (١٧) الإنصاف! الإنصاف!:

كن منصفًا! وافق على الصواب، وأثن على النقاط الجيدة في حديث الطرف الآخر، وأبدِ إعجابك بها. وجادل بالتي هي أحسن؛ فالتحدي والإفحام قد يجعلانك تكسب المواقف، لكنك تخسر القلوب.

○ **(١٨) ما هدف الحديث؟:**

حاول أن تصل إلى نتيجة؛ فالحديث ذو شجون، وكثيرًا ما يتشعب إلى فروع بعيدة عن الأصل، فإذا انحرف الحديث عن مساره فأعده إليه.

○ **(١٩) قد تكون مخطئًا:**

لا تتوقع أن يوافقك الناس على آرائك؛ إذ من المحتمل أن تكون مخطئًا، ومن المحتمل أن يحول الهوى بينهم وبين موافقتك على رأيك إن كان صوابًا. توقع هذا حتى لا تغضب وتنفعل، أو يخيب أملك.

○ **(٢٠) حين لا يجدي المنطق:**

اقفل المناقشة أو الحديث إذا وجدت أنه عديم الجدوى.

***



خامسًا: اللياقة البدنية



من المفيد أن يعرف الإنسان جسمه ليعرف كيف يعتني به ويتعامل معه، وهناك كتب مبسّطة لغير المختصّين ألّفها أطباء مختصّون، وقد ظهرت في المكتبة العربية بعض الكتب المفيدة سواءٌ كانت مترجمة أو موضوعة باللغة العربية ابتداءً، وينبغي التأكد - قبل اقتناء أيٍّ منها - أن تكون موثوقةً بها، جديرة بالاعتماد عليها، وقراءة هذه الكتب نافعة جدًّا، لكنها لا تجعل قارئها مختصًّا، ولا تخوّله أن يُطبِّب نفسه.

وسنتحدث - باختصار - عن الإنسان في حال صحته، وفي هذه الحال تتحصل له اللياقة البدنية عن طريق: الغذاء الأمثل، والرياضة البدنية الجيدة.

وفي حال مرضه، وفي هذه الحال قدّمنا له عشر نصائح قيِّمة نرجو أن ينتفع بها غاية الانتفاع.

أولًا: في حالة الصحة:

تقوم صحة الإنسان على ركنين: الغذاء الجيد، والرياضة الجيدة.

○ **(أ) الغذاء الأمثل:**

ما قيل آنفًا عن الكتب التي يُنصح باقتنائها ليعرف الإنسان جسمه، يقال في الكتب الجيدة التي ينصح الإنسان بقراءتها ليعرف: ماذا يأكل، وكيف يأكل.

ومشكلة الغالبية العظمى من الناس أنهم **لا يجهلون ما يجب فعلُه، لكنهم لا يطبقون ما يعلمون**، من أمثال النصائح التالية:

- لا تملأ أكثر من ثلث معدتك.
- لا تدخل الطعام على الطعام.
- تجنب: الدهون، والملح، والسكر.
- تجنب المشروبات الغازية، والمشروبات ذوات النكهات والألوان الصناعية.
- أَكْثِر من الخضار الطازجة والفاكهة... إلخ.

○ **(ب) الرياضة المناسبة[1]:**

أدَّت ظروف الحياة المعاصرة إلى قلَّة الحركة، والخمول

---

(١) هذا الفصل مستفاد من كتاب: « صحتك في المشي » تأليف الطبيب الدكتور صالح بن سعد الأنصاري مدير عام الصحة المدرسية في وزارة التربية والتعليم السعودية، والأمين العام لكرسي اليونسكو للتربية الصحية وتدريب المعلمين.

لدى كثرة كاثرة من الناس، نجم عن ذلك عدد من الأمراض أُطلق عليها اسم « أمراض العصر » أو « أمراض النمط المعيشي »، أهمها: السِّمنة، وداء السّكري، وأمراض الأوعية الدموية (جلطة القلب والدماغ)، وارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام، وأنواع من الأورام السّرطانية... إلخ، وتزايدتْ كُلْفَةُ العلاج، الأمر الذي حتَّم التوعية بأهمية ممارسة الرياضة البدنية للوقاية من كثير من المشكلات الصِّحية بإذن اللَّه.

لقد أصبحت « قلة النشاط البدني » مشكلة تزداد في الانتشار في الدول المتقدمة والدول النامية بشكل يدعو إلى القلق، وفي بيان لمنظمة الصحة العالمية إحصاء يفيد أن نسبة الذين لا يزاولون نشاطًا بدنيًا كافيًا تترواح بين (٦٠) و (٨٠) في المئة من عدد السكان، وأن الأمراض المزمنة تسبَّبت عام (٢٠٠١م) في (٦٠) بالمئة من عدد الوفيات، وأن الكلفة لضعف النشاط البدني عام (٢٠٠٠م) بلغت في سويسرا (٢,٤) مليار فرنك سويسري، وفي بريطانيا (٢,٦) مليار جنيه إسترليني!! أما في منطقة الخليج فتتراوح نسبة الإصابة بمرض السكر بين (٢٠٪) و (٢٥٪) من عدد السكان!!

ما الذي يستفيد من ممارسة الرياضة البدنية؟

الجسم كله: الخلايا، والقلب، والرئتان، والعضلات، والجهاز الهضمي، والدم، والغدد الصمّ، والدماغ، والجلد،

والعظام، والمفاصل، والشرايين، ونظام المناعة، والصحة النفسية.

وفي الصحة النفسية تؤدي ممارسة الرياضة بشكل جيد إلى: خفض التوتر، وتحسين العادات اليومية، وتحسين النوم، والإحساس بالسعادة، وبتقدير الذات، وزيادة القدرة على الابتكار، واتخاذ القرارات، وحلِّ المشكلات، وإلى زيادة القدرة على التخلص من العادات السلبية، وبصفة عامة إلى تحقيق حياة أفضل.

وفيما يلي جدول مختصر يعطي فكرة عن الفرق بين الإنسان النشيط والإنسان الخامل:

الإنسان النشيط	الإنسان الخامل
- زيادة الكتلة العضلية في الجسم نسبيًّا.	- قلة الكتلة العضلية في الجسم نسبيًّا.
- نسبة أقل من الشحوم.	- نسبة أكثر من الشحوم.
- توتر وقوة العضلات.	- ارتخاء العضلات وضعفها.
- الأوتار والأربطة حول المفاصل أقوى.	- الأوتار والأربطة حول المفاصل أضعف.
- مفاصل قوية ومرنة.	- مفاصل ضعيفة ومحدودة المرونة.
- كثافة العظام أعلى.	- كثافة العظام أقل.
- ضغط الدم أقل.	- ضغط الدم أعلى.

- سرعة التخلص من الجلوكوز في الدم.	- بطء التخلص من الجلوكوز في الدم.
- قلة لزوجة الدم وخطورة التجلط أقل.	- زيادة لزوجة الدم وخطورة التجلط أعلى.
- الاستهلاك الأقصى للأوكسجين مرتفع.	- الاستهلاك الأقصى للأكسجين منخفض.
- أنزيمات الطاقة الهوائية نشيطة.	- أنزيمات الطاقة الهوائية أقل نشاطًا.
- عدد ضربات القلب أثناء الراحة أدنى.	- عدد ضربات القلب أثناء الراحة أعلى.
- حجم الدم في ضربة القلب الواحدة أعلى.	- حجم الدم في ضربة القلب الواحدة أدنى.
- حجم الدم أكبر	- حجم الدم أقل.
- عضلة (بطة) الساق ضخمة.	- عضلة (بطة) الساق صغيرة.

يجب أن تكون الرياضة البدنية جزءًا من الحياة اليومية للإنسان، ومع أن ما يحتاجه كل فرد يختلف عن غيره - حسب العمر، والحالة الصحية، ونوعية الرياضة البدنية - إلا أن الغالبية العظمى من الناس تحتاج إلى ممارسة الرياضة البدنية من (٣٠) إلى (٦٠) دقيقة في اليوم، في حدود (٥) مرات في الأسبوع، تتراوح فيها ضربات القلب بين (٦٠) و (٨٠) في المئة من الحد الأقصى لضربات القلب، ويحسب عدد الضربات كما يلي:

(٢٢٠) - (عمر الإنسان) = عدد ضربات القلب. فإذا كان عمر الشخص (٢٠) سنة مثلًا، فإنا نطرح (٢٠) من (٢٢٠)، هكذا:

٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠، وتضرب ٢٠٠ في (٠,٦) أو (٠,٨).

فتكون النتيجة: ٢٠٠ × ٠,٦ = ١٢٠ ضربة في الدقيقة.

٢٠٠ × ٠,٨ = ١٦٠ ضربة في الدقيقة.

أي أن ضربات قلب هذا الشاب البالغ من العمر عشرين سنة ينبغي أن تتراوح بين (١٢٠ - ١٦٠) ضربة في الدقيقة خلال مدة التمرين.

وفيما يلي خمس خطوات عملية ينصح بها المختصون للوصول إلى اللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة[١]:

- الخطوة الأولى: حدِّد مستوى لياقتك الحالية:

المراد باللياقة: قوة العضلات، والمرونة، وقوة القلب والرئتين، وتكوين الجسم.

- لتحديد مستوى لياقتك عليك أن تعرف وتسجِّل النقاط التالية:

١- عدد ضربات القلب قبل أن تمشي مسافة (١,٥ كم) تقريبًا، وبعد المشي.

---

(١) ترجمتها من موقع: (mayoclinic.com)، بعنوان: (Fitness Programs).

٢- الوقت الذي تستغرقه لقطع هذه المسافة.

٣- كم مرة تستطيع أن تمارس تمرين ضغط الذراعين على الأرض.

٤- كم تستطيع أن تنحني عندما تكون جالسًا على الأرض، وساقاك ممدودتان أمامك.

٥- محيط خصرك على مستوى السُّرة.

٦- مشعر كتلة جسمك (Your body mass index).

وهو (وزن الجسم ÷ مساحة الجسم بالمتر المربع).

- **الخطوة الثانية: اختر برنامج اللياقة الذي يناسبك:**

عند اختيار برنامج اللياقة الخاص بك راعِ الأمور التالية:

١- هدفك من التدريب الرياضي: أهو إنقاص الوزن، أم المشاركة في مسابقة للجري، أم المحافظة على صحتك بعد أن وصلت الأربعين؟! إن وضوح الهدف يحدد نوعية البرنامج الذي تريده.

٢- اختر رياضة تحبها وتستمتع بممارستها، فذلك أدعى للاستمرار فيها.

٣- ضع خُطةً لبرنامج اللياقة الذي تختاره: فإذا كنت مبتدئًا - مثلًا - فابدأ بحذر وتقدّمْ ببطء. وإذا كانت لديك حالة صحية معينة فاستشر طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي قبل البدء، ليساعدك على اختيار البرنامج المناسب لك.

٤ - أكثر الناس يشْكُون من عدم وجود الوقت لديهم، وهذا في الغالب وهمٌ من الأوهام، ولحلِّ هذا الإشكال انظر إلى موعد ممارسة الرياضة كما تنظر إلى أي موعد آخر عليك الالتزام به.

٥- نوِّع نشاطك: فامشِ مرة، واسبح مرة، والعب الكرة حينًا، ومارس الحركات الرياضية المعروفة في منزلك حينًا آخر، واصعد واهبط الدرج، أو تمرَّن بالأثقال الخفيفة، وهكذا... وهذا التنويع يجنبك الضغط المستمر على عضلات ومفاصل معينة وإهمال أخرى.

٦- استرح! بعض الناس يبدؤون بحماس فيبالغون بالتمرين ثم يتوقفون إذا أحسوا بألم في عضلاتهم. اترك وقتًا لجسمك كي يرتاح فيه، كأن تبدأ بممارسة الرياضة يومًا بعد يوم.

- الخطوة الثالثة: استعد!

اشترِ الحذاء المناسب، سجِّل في النادي الذي وقع عليه اختيارك، اشترِ الجهاز المناسب لك بع مشورة المختصّين. حدِّد رفاق المشي - إذا كنت ستمشي - وضعوا البرنامج الذي ستلتزمون به... إلخ.

- الخطوة الرابعة: ابدأ!

١ - ابدأ على مهل، وتقدم بالتدريج، وخذ وقتًا كافيًا للإحماء والتبريد، (بالمشي المعتدل أو بتمديد العضلات). ثم ارفع

سرعتك بحيث تستطيع التمرين لمدة عشر دقائق تشعر فيها بتعب معتدل لا يصل إلى حد الإرهاق.

إذا صعب عليك الحديث في أثناء التمرين فخفف من شدّته. وعندما تتحسن لياقتك زد وقت التمرين من دقيقة إلى خمس دقائق في كل مرة، وليكن هدفك أن تتمرن يوميًا ما لا يقل عن نصف ساعة.

٢- قسِّم التمرين إذا دعت لذلك الحاجة: يعني إذا تمرّنت (١٠) دقائق (٣) مرات في اليوم فسوف تحقق فائدة جيدة إن لم تستطع أن تجد نصف ساعة متصلة.

٣- نَوِّع رياضتك إذا مللت من التكرار.

٤- استمع إلى جسمك! فإذا شعرت بالألم، أو الدوخة، أو الغثيان، أو انقطاع النفس، فقد يكون تمرينك أشدّ من طاقتك، فاسترح.

٥- إذا شعرت بوعكة صحية فتوقف عن التمرين حتى تسترد عافيتك، ثم ابدأ من درجة أدنى من التي كنت فيها.

- الخطوة الخامسة: أعد قياس مستوى لياقتك:

١- أعد قياس مستوى لياقتك بعد (٦) أسابيع من بدايتك، ثم مرة كل (٣) أشهر، وبناءً على ذلك قد تجد من الأفضل زيادة مدة التدريب لتحافظ على لياقتك، أو لتتقدم.

٢- إذا فقدت حماسك للاستمرار فابذل كل ما في وسعك لتشعل جذوة الحماسة في نفسك من جديد. سجِّل - مثلًا -

في نادٍ رياضي، أو التزم بالتمرين مع بعض الأصدقاء.

ثانيًا: في حالة المرض: (المريض الذكي):

(عشر نصائح لتصبح مريضًا ذكيًا):

١ - ثقِّف نفسك صحيًا! اقرأ كتابًا جيدًا عن الصحة العامة، والأمراض الشائعة، ووسائل العلاج، وتأكد من مصداقية الكتاب، وأهليّة المؤلف، واقتدار المترجم، إذا كان الكتاب مترجمًا.

٢- لا تكن طبيب نفسك! يعني: لا تُشخِّص حالةً أَلمَّت بك، ولا تصفْ لنفسك علاجًا بناءً على نصيحة صديق، أو تجربة قريب، أو حتى على تجربةٍ سابقة؛ ولا أعني - بالطبع - صداعًا عارضًا أو زكامًا خفيفًا تغني فيه مشورة الصيدلي عن زيارة الطبيب.

٣- اختر طبيبًا متخصصًا جيدًا؛ فالأطباء - كغيرهم من الناس - فيهم الممتازون، وفيهم الجيّدون، وفيهم دون ذلك.. ومن معايير اختيار الطبيب الجيّد: الجامعةُ التي درس فيها، والمستشفيات التي تدرّب وعمل فيها، ومدة خبرته ونوعيتها، وثناءُ زملائه الأطباء عليه.

٤- ابحث عن طبيب يعطيك وقتًا كافيًا ويصغي لك بعناية واهتمام؛ فكثير من الأطّباء المشهورين يزدحم عليهم الناس، وخيرٌ من طبيب كبير مشهور طبيبٌ معقول يعطيك من وقته واهتمامه ما تحتاج إليه.

٥- لا تَنْسَ أن الأطباء (بشر)، يصيبون ويخطئون، فلا تُسقطْ طبيبًا إذا أخطأ خطأً طبيعيًّا مما لا يمكن لبشر أن يتنزّه عنه؛ ذلك أن الأخطاء نوعان: نوع مما يحدث عادة، ونوع مما لا يُسمح به وتُعاقِبُ الأنظمة مرتكبه عليه.

والأطباء - كذلك - يمرضون، ويتعبون، وينسون، ويحزنون، ويتألّمون، ويغضبون... فلا ترفع الطبيب فوق حدود بشريته، ولا تتوقع منه (الكرامات) في معالجته.

٦- إذا كانت الشكوى من مرض خطير، وتحتاج - مثلًا - إلى عملية صعبة فالأفضل أن يُستشار أكثر من طبيب، ويفضل أن يكون كل واحد منهم من خلفية ثقافية مختلفة؛ فإذا كان الأول قد درس في ألمانيا - على سبيل المثال - فليكن الثاني متخرجًا من فرنسا، وإذا كان أحدهما قد تخرَّج في بريطانيا، فليكن الآخر من خريجي أمريكا أو كندا، وهكذا.

٧- اقرأ عن مرضك، ولكن لا تتعالم على طبيبك؛ فقراءتك عن المرض من مصدر موثوق تعينك على حسن التعامل معه، ولكن لا تظنَّ أنك أصبحت بذلك طبيبًا، وبمقدورك أن تستغني عن الطبيب الذي أنفق سنوات طويلةً من عمره في الدراسة، وتمرّ به كل يوم حالاتٌ مرضية مختلفة، ولديه من العلم والخبرة ما يؤهله للتشخيص والعلاج.

٨- اكتب الأسئلة التي تخطر في بالك في أوقات متفرقة حتى لا تنساها وخذ الورقة معك عندما تذهب لزيارة طبيبك ولا تتحرّج من سؤاله عن كل ما تريد معرفته.

٩- أنت محتاج إلى الطبيب في أمور صحتك، وهو محتاج إليك في مجال عملك، فقدّم له بإخلاص كل مساعدة ممكنة، واقضِ له كل حاجة تقدر عليها، يشعر لك بالامتنان، ويبذل لك المزيد، وهذا ليس من باب الرشوة إنما من باب التعاون.

١٠- تذكَّر قول إبراهيم عليه الصلاة والسلام: ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ [الشعراء: ٨٠]، فلا تَنْسَ الدعاء، والرُّقْية المشروعة بالكتاب والسنة ففيهما الخير الكبير والنفع العميم بإذن اللَّه، واللَّه يشفينا جميعًا من الأمراض العضوية والنفسية، والمادية والمعنوية شفاءً لا يغادر سقمًا.

* * *



سادسًا: اللياقة المالية



من أهمِّ أسباب الهمّ والغمّ والقلق التي تنتاب الناس اليوم: الأمور المالية والمصاعب المالية، وهي كذلك من أهم أسباب الشقاء الزوجي، وانهدام الأُسر، وإن اهتمام المربين والمعلّمين والمصلحين الاجتماعيين بهذا الأمر لا يتناسب أبدًا مع أهميته؛ بل يكاد يكون شبه مهمل.

عشرون نصيحة لتحقيق اللياقة المالية:

١- **لا تظنّ أن زيادة الدخل تزيد في السعادة:** يعتقد كثير من الناس أن ازدياد الدخل يزيد في السعادة، وأن امتلاك منزلٍ فخم، وسيارةٍ فارهة، وساعةٍ ثمينة، ومجوهراتٍ غالية، وقضاءَ إجازةٍ ممتعة... وما إلى ذلك يجعل الإنسان سعيدًا. وهذا ليس بصحيح؛ لأن الشعور بلذة قصيرة، ومتعة مؤقتة شيء، والسعادة شيء آخر. وهذا - بالطبع - يختلف عن امتلاك الإنسان ما يؤمّن به (احتياجاته) من المطعم والملبس والمسكن والدواء... إلخ.

٢ - انتبه لمصيدة زيادة الدخل؛ إذ قد تزيد في متاعبك المالية:
إن ازدياد الدخل يحلّ المشكلات إذا تعامل معه الإنسان بحكمة، ولكن في كثير من الأحيان يقابل ازديادَ الدخل ازديادٌ في الإنفاق، وازديادٌ في المتاعب المالية.

٣- اعلم أنّ السبب الحقيقي للمتاعب المالية لدى ذوي الدخل المتوسط ليس هو عدم وجود المال الكافي للإنفاق؛ بل عدم وجود المعرفة الكافية بكيفية إنفاق ما يحصلون عليه من مال.

٤ - الخطوات الثلاث الأولى في تحصيل اللياقة المالية هي: التخطيط، والتسجيل، والتحليل.

والمراد **بالتخطيط**: أن تضع لنفسك ميزانية تتضمّن احتياجاتك في حدود دخلك، وأن تسير على أساسها. فتكتب - مثلًا - في رأس ورقة دخلك الشهري، ثم تكتب تحته النفقات مثل: أجرة البيت - وتكاليف الصيانة - وفواتير الكهرباء والهاتف - والطعام - والملابس - وتكاليف السيارة - والأطباء والأدوية... إلخ، وتسعى جاهدًا ألا يتجاوز إنفاقك دخلك بأي حال.

٥- سجِّل نفقاتك بأكثر ما تستطيعه من الدقة لستة أشهر - مثلًا - ثم ارجع إلى سجلاتك في آخر كل أسبوع بالدراسة والتحليل لتعلم فيما أنفقت دراهمك.

٦- يجب أن تعلم: (أين؟ وكيف؟ ولماذا؟) أنفقنا

أو ننفق أموالنا؛ فالكرم شيء والإسراف شيء آخر، والتدبير في المعيشة مختلف عن الشح.

٧- كن حكيمًا في إنفاقك: أولًا بعدم شراء ما لا تحتاج إليه حاجة حقيقية (إذ كثيرًا ما تكون حاجاتنا وهميةً نابعةً عن إغراء الدعاية وخداع النفس)، وثانيًا بشراء أفضل ما تريد بأحسن الأسعار.

٨- رتب أولوياتك في الإنفاق، مثلًا: الحصول على تعليم وتدريب جيدين أهم من شراء سيارة جديدة، وشراء بيت أفضل من قضاء إجازة في الخارج.

٩- لا تقترض إلا عند الضرورة القصوى، وسدِّد في أسرع وقت ممكن.

١٠- علِّم أولادك الاقتصاد في الإنفاق والتدبير في المعيشة، وشيئًا من الخشونة في الحياة فإنّ النّعم لا تدوم، وربِّهم على المسؤولية المالية، واشرح لهم أساليب الدعاية والإعلان في التلفاز وغيره لغسيل أدمغة المشاهدين حتى لا يتأثروا بها، ومن المفيد - حسب عمر الطفل - أن يعوَّد على التوفير، وأن يكتب قائمة بما يحتاج إلى شرائه مهما كان قليلًا، وأن يعرف دخله الشهري من المصروف الذي يأخذه من أهله، وكيف ينفق هذا الدخل.

إن الدرس الذي يتعلمه الطفل في سن مبكرة من عمره قد يجنّبه تجربة مُرَّةً يدفع ثمنها باهظًا في كبره.

١١- لا تأكل خارج المنزل إلا عند الضرورة، ولا تشترِ طعامًا جاهزًا من السّوق إلا وقت الحاجة.

١٢- فكر أن تشتري بالجملة، لا من (السوبر ماركت) القريب، خاصة المواد التي لا تتلف بسرعة، ولا تذهب إلى (السوبر ماركت) وأنت جائع!

١٣- اشترِ وفْقَ خطةٍ مسبقة؛ حتى لا تقع في مصيدة الإعلانات وإغراء فنِّ العرض.

١٤- اشتر ما ستحتاج إليه قبل أن تحتاج إليه، مثلًا: اشتر ألبسة الشتاء القادم في تنزيلات نهاية موسم الشتاء الحالي، وتجنب (الشراء الانفعالي) الذي يكون نتيجة عاطفة آنية، أو شهوة عارضة.

١٥- مراكز التسوق ليست أماكن مناسبة للنزهة والتسلية، لأنك غالبًا ما تغادرها وقد اشتريت ما لاتحتاج إليه.

١٦- لا تستخدم البطاقات الائتمانية (الفيزا - الماستركارد) إذا لم يكن في رصيدك ما تسدد به في نهاية الشهر. ادفع نقدًا، وإلا امتنع عن الشراء إلى أن تتمكن منه.

١٧- اجعل الادخار عادة لك على قدر استطاعتك، وحاول أن تستثمر ما تدخر استثمارًا حلالًا مناسبًا.

١٨- كن حذرًا من (مصيدة الإجازة). إن متعة الإجازات متعة وقتية تزول بزوالها، لكن المال الذي ينفق فيها لا يعود إلينا بعد عودتنا إلى بلادنا.

١٩- لا تستعمل الهاتف النقال إلا إذا عجزت عن استعمال الهاتف الثابت.

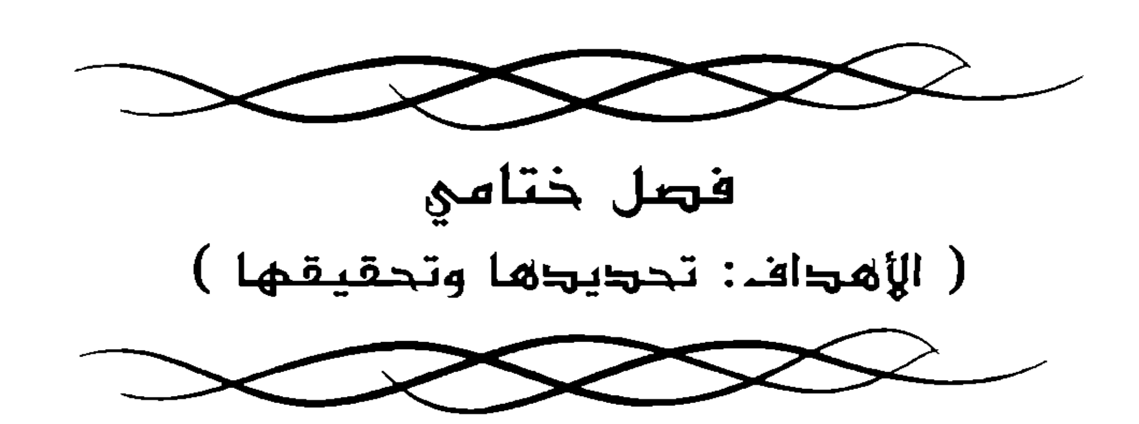
٢٠- أدِّ زكاة مالك، وأنفق منه في وجوه الخير يُنفق اللَّهُ عليك، وتجد بركة ذلك في الدنيا قبل ثواب الآخرة.

بارك اللَّه لك في عمرك ورزقك، وجعل يدك هي العليا دائمًا، وجعلك من أغنياء النفس وأغنياء المال؛ إذ « **نعم المال الصالح للمرء الصالح** »[1].

* * *

---

(١) رواه أحمد.



فصل ختامي
(الأهداف: تحديدها وتحقيقها)

رأيت أن أجعل هذا الفصل في آخر الكتاب ولا ألحقه بأي فصلٍ من فصوله؛ وذلك لاتصاله بكل فصل من جهة، ولتسليط الاهتمام عليه من جهة أخرى.

إذا كنا سنختار شيئًا واحدًا فقط نعدّه أهمَّ أسباب النجاح، فلا شك عندي أنه تحديدُ أهدافٍ ذات قيمة، ومعرفة السُّبُل الموصلة إليها، وهذا ما أثبتته دراسات عديدة في هذا المجال؛ فقد تبين أن الناجحين في تحقيق ما يصبون إليه عندهم تعلّقٌ شديد بهدف معين. وقد لوحظ أنه بمجردِ تبيُّنِ الهدف واتضاحه فإن إمكاناتِ المرءِ تتضاعف، ويزداد نشاطه، ويتيقظ عقله، وتتحرك دوافعه، وتتولد لديه الأفكار التي تخدم غرضه.

في منتصف القرن الماضي أخذ فريق للأبحاث السلوكية من كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد عينة عشوائية عددها مائة من طلاب السنة النهائية، وسألوهم: ماذا يريد كل واحد منهم أن يكون بعد عشر سنوات من تخرجه، فأجابوا جميعًا: إنهم يريدون أن يكونوا قوى مؤثرة في دنيا المال والأعمال.

ولاحظ الباحثون أن عشرة طلاب فقط من المائة وضعوا أهدافًا محددة، مفصلة، مكتوبة، ووضعوا خططًا لتحقيقها.

وبعد مرور عشر سنوات قام فريق الأبحاث نفسه بزيارات متابعة لكامل أفراد العينة فوجدوا أن ما يملكه هؤلاء الأشخاص العشرة الذين حدّدوا أهدافهم كتابة يعادل (٩٦) في المائة من إجمالي الثروة التي يملكها الآخرون[١].

إن الأهداف الواضحة تتيح للفرد أن يتجاوز العقبات والعراقيل، وينجز في وقت قصير أضعاف ما ينجزه غيره في وقت أطول؛ ذلك أن المرء بلا هدف إنسان ضائع، فهل نتصور قائد طائرة يقلع وليس عنده مكان يريد الوصول إليه، ولا خارطة توصله إلى ذلك المكان؟ أين سينتهي به الطيران؟ ربما ينفد وقوده، وتهوي طائرته، وهو يفكر: إلى أين سيذهب، وأين المخطط الذي يوصله إلى وجهته!

يقول أحد كبار رجال الأعمال: إن التركيز الشديد على هدف معين هو العامل الحاسم في النجاح، سواء في أمور المال أم في سواه. ويضيف قائلًا: هناك شرطان للنجاح المتألق: أن تحدد لنفسك ما تريده بالضبط، وأن تعلم الثمن الذي يجب دفعه وتكون مستعدًّا لدفعه.

أغلب الناس يتركون حياتهم تنساق بلا هدف؛ لذلك

---

(١) التخطيط أول خطوات النجاح، جيمس شرمان، ترجمة محمد طه علي، دار المعرفة للتنمية البشرية، (ص ٣١، ٣٢).

لا يحققون نجاحًا ذا بال، والذين يعرفون قيمة تحديد الأهداف تعلموا ذلك إما من أسَرهم، وإما صادفوا مربيًا فاضلًا، أو أستاذًا يدرك قيمة ذلك؛ ففتح عيونهم عليه. والمؤسف أن هذا الأمر لا يُعلَّم في المدارس أو الجامعات، فقد يمتد تعليم المرء إلى ما يزيد على (١٦) عامًا دون أن يتلقى فيها ساعة واحدة مخصصة للحديث عن (وضع الأهداف وسبل تحقيقها).

ويمكن تدريب الصغار على (فن تحديد الأهداف) في سن مبكرة، فيضع الوالدان لهم أهدافًا سهلة من واقعهم، ويشجعانهم على تحقيقها: كالاستيقاظ في ساعة معينة، أو حفظ بعض السور من القرآن الكريم، أو عددٍ من الأحاديث النبوية الشريفة، أو حفظ بعض القصائد، أو قراءة بعض الكتب، أو إتقان بعض أنواع الرياضة المفيدة: كالسباحة والجري، وما إلى ذلك.

ولعل من أسباب الإعراض عن تحديد الأهداف - بعد الجهل بأهميتها - الخوفَ من عدم احترام الآخرين لأهدافنا ونقدِهم لها، وهنا يمكننا أن نأخذ بالحكمة القائلة: « استعينوا على إنجاح حوائجكم بالكتمان »، فلا نحدّث عن أهدافنا إلا من يدرك قيمتها، ويشجعنا على المضي قدمًا في سبيل تحقيقها.

ومن أسباب الإعراض عن تحديد الأهداف أيضًا: خوف

الإخفاق. إن أكثر الناس لا يدركون أهمية **الإخفاق في التمهيد للنجاح**. إن النجاح الكبير يسبقه في الغالب إخفاق كبير، وقد قام الباحث (نابليون هل) بمقابلة أكثر من (٥٠٠) شخص حققوا درجات عالية من النجاح، فوجدهم جميعًا - بلا استثناء - قد حققوا النجاح بعد مواجهة الإخفاق، ولكنهم قرروا أن يمشوا خطوة أخرى بعد الإخفاق فنالوا ما يريدون.

إن أعظم مخترع في العصر الحديث، توماس إديسون، (أخفق عشرة آلاف مرة) في تجاربه على المصباح الكهربائي قبل أن ينجح في اختراعه!! سأله أحد الصحفيين قائلًا: يا سيد إديسون، لقد أخفقت حتى الآن خمسة آلاف مرة في اختراع المصباح الكهربائي، فلماذا تُصرُّ على المضي قدمًا في تجاربك؟ فأجابه: لقد أخطأت أيها الشاب، لقد نجحت في اكتشاف خمسة آلاف طريقة لا توصلني إلى ما أريد!

أغلب الناس يفضلون البقاء في (منطقة الأمان)، ومن أجل ذلك يَقبلون وضعهم الحالي ولا يفكرون بالتغيير. بينما أغلب الذين يحققون نجاحًا ذا بال يخرجون من هذه المنطقة ويقبلون بحدٍّ معقول من المجازفة. **إن التغيير أمر لا مفرَّ منه، لكن أكثر الناس يخافون منه**، وفي الوقت نفسه يتمنَّون أن يتحقق لهم ما يريدون! والحكمة تقتضي منا أن نقبل بالتغيير ما دام أمرًا لازمًا، وأن نجعله تحت سيطرتنا قدر المستطاع،

ولأجل ذلك يجب أن تكون عندنا أهداف واضحة.

هناك أمور ثلاثة لها أهمية خاصة فيما يتصل بموضوع الأهداف:

○ الأول: ما يعرف بـ (منطقة التفوق):

لكل إنسان ناحية معينة يستطيع أن يتفوق فيها، وواجبه نحو نفسه أن يكتشف هذه الناحية ويستغلها أحسن استغلال.

من المؤسف أن ترى أناسًا يُمضون شطرًا كبيرًا من حياتهم وهم في مجال متواضع، قانعون بالدونية، لا يبذلون جهدهم للرقي والتقدم. إن الذي يسعى للتفوق في المجال الصحيح الذي يناسبه، لا يتفوق فحسب؛ بل إن طاقته الإنتاجية، وصحته النفسية تتحسنان أيضًا. لكنَّ من ينظر في المرآة فيرى أمامه شخصًا عاديًّا في كل شيء، ليست له أدنى مزية، كيف يشعر بتقدير ذاته؟ إنني ما لم أعلم أن هناك مجالًا واحدًا - على الأقل - أستطيع التفوق فيه فلا يمكن أن أحترم نفسي وأعطيها حقَّها اللازم من التقدير.

○ الثاني: ما يسمى بـ (حقل الألماس):

سبب هذه التسمية قصة مشهورة عن مزارع إفريقي عادي، عمل في مزرعته إلى أن تقدم به العمر. وذات يوم سمع هذا المزارع أن بعض الناس يسافرون بحثًا عن الألماس، والذي يجده منهم يصبح غنيًّا جدًّا؛ فتحمس للفكرة، وباع حقله، وانطلق باحثًا عن الألماس.

ظل الرجل ثلاثة عشر عامًا يبحث حتى أدركه اليأس ولم يحقق حلمه، فألقى نفسه في البحر ليكون طعامًا للأسماك، غير أن المزارع الجديد الذي كان قد اشترى حقل صاحبنا، بينما كان يعمل في الحقل وجد شيئًا يلمع، ولما التقطه وجده قطعة صغيرة من الألماس، فتحمس، وبدأ يحفر وينقب بجد واجتهاد، فوجد ثانية وثالثة! يا للمفاجأة لقد كان تحت حقله منجم ألماس!

إن العجوز بحث عن الألماس في كل مكان ولم يبحث في حقله، ولعله وجد ألماسة فلم يلق لها بالًا؛ لأن الألماسة لا تصبح جميلة إلا بعد القطع والتشكيل والصقل. ومغزى القصة: أن سر التفوق قد يكون أقرب إلى أحدنا من موضع قدميه، لكننا لا ننتبه إليه. **ثم إن الموهبة - كقطعة الألماس - لا تخلب النظر إلا بعد القطع والصقل**؛ لذا فحينما يريد المرء وضع أهداف له كي يسعى إلى تحقيقها، عليه أن ينظر فيما عنده ولا يرحل إلى آخر الدنيا بحثًا عن هدف جدير بالتحقيق.

○ **الثالث: توازن الأهداف اللازم لتوازن الشخصية:**

لكي يكون هناك توازن في الأهداف ناجمٌ عن شخصية متوازنة يحتاج المرء أن يكون له هدفٌ واحد على الأقل يندرج تحت كل من اللياقات السّت، فإذا حقّقه انتقل إلى سواه.

ومن المهم ألا تكون الأهداف متناقضة، فلا يجوز - مثلًا - أن يكون هدفي قضاء نصف وقتي في التسلية واللعب،

والتفوق في العمل في الوقت نفسه، كذلك يجب أن تكون أهدافنا قابلة للتحقيق؛ فلا نضع هدفًا خياليًّا مستحيل التحقيق، نقضي العمر في الجري وراءه، ولا ندركه.

وفيما يلي عدد من الأسئلة تساعد المرءَ على تحديد أهدافه:

١- اذكر خمسة أشياء تعدّها أهم ما تريد الحصول عليه، وتكون مستعدًّا للبذل من أجلها.

٢- في ثلاثين ثانية اكتب أهم ثلاثة أهداف تريد الحصول عليها في الوقت الحاضر. وقد أعطينا مدة قصيرة جدًّا: لأن ما تكتبه دون روية وتفكير يكون هدفًا حقيقيًّا بعيدًا عن تزيين الخيال وتجميله.

٣- لو أُعطيت مبلغًا كبيرًا من المال، ما أول شيء تفعله؟ وما ثاني شيء؟

٤- لو علمت بأنك ستعيش ستة أشهر فقط ماذا تفعل؟

٥- اذكر هدفًا تحنُّ إليه، لكنك تخاف وتتراجع عن السعي له. إن خوفك هذا قد لا يكون له رصيد من الواقع، لكنه خوف يقترن عادة بالنجاح.

٦- ما الأحوال والظروف التي تعطيك أعلى درجات تحقيق الذات؛ أي: الشعورَ بالقيمة والأهمية؟ الجواب عن هذا السؤال يحدد لك مجالَ التفوق لديك، ويساعدك في توجيه حياتك نحوه.

٧- تصور أن مَلَكًا من الملائكة أرسله اللّه إليك وقال لك: « تمنَّ أمنيَّةً حتى أحققَها لك » فبماذا تجيبه؟ إن جوابك يحدد الحلم الحقيقي في حياتك. وإذا استطعت كتابة الجواب فأنت تستطيع تحقيقه بعون اللّه، فما نستطيع تصوره تصورًا واضحًا ليس ممتنعًا علينا تحصيله.

وبعد الاستعانة بهذه الأسئلة، اختر لنفسك هدفًا واحدًا واضحًا تعُدّه أهمَّ مما عداه. ولا تزد على هدف واحد تبدأ به: فكثير من الناس يخطئون عندما يريدون أن يبدؤوا بأهداف متعددة. وبعد تحديد هذا الهدف الأساسي لا بأس بتحديد أهداف أخرى ثانوية يمكن تحقيقها في الطريق إليه.

طريقة مقترحة لتحقيق الأهداف:

هناك طريقة ناجحة في تحقيق الأهداف تمَّ التأكد من نجاحها في مئات الحالات، طريقةٌ إذا اتبعتها تُحقِّق لك في سنة واحدة ما لا يُحققه غيرها في سنوات، بفضل اللّه وحسن توفيقه. وتتكوَّن هذه الطريقة من الخطوات التالية:

○ (١) الرغبة:

ابدأ برغبة قوية صادقة. يجب أن يكون هدفك مرغوبًا جدًّا عندك ونابعًا من داخلك، لا أن يكون رغبة يريدها غيرك لك.

○ (٢) الثقة:

ولّد في نفسك الثقة الكاملة بأنك ستحصل على هدفك إن شاء اللّه، دون شك أو ريب؛ لأن عقلك الواعي إذا صدَّق

أهدافك تصديقًا كاملًا فإن عقلك الباطن (أو لا شعورك) سيصدِّق تلك الأهداف، وبالتالي يوجِّه سلوكك نحو تحقيقها، **ولتكن أهدافك واقعية.** فمثلًا: إذا كان وزنك (١٠٠) كغ فلا يكن هدفك الأول إنقاص (٣٠) كغ منها. ابدأ بـ (٥) كغ ثم انتقل إلى الخمسة الأخرى. **ولكن لا تجعل هدفك سهلًا جدًّا؛ لأن التحدي ضروري لإيجاد الدافع لبذل الجهد.**

○ (٣) اكتب أهدافك:

كتابة الأهداف على ورقة أمر كبير الأهمية، فهو مثل كتابة برنامج (الكومبيوتر) يَدخل العقل الباطن. اكتب الهدف بكل تفصيلاته الممكنة؛ فإذا كنت تريد الحصول على بيت جميل، فلا تكتب: أريد بيتًا جميلًا، ولكن اكتب - مثلًا -: أريد بيتًا فيه ست غرف، في حي راقٍ، له حديقة، وشرفة واسعة، وإطلالته جيدة، و...

لقد قال المتخصصون في « علم نفس الأهداف »: إن الهدف إذا لم يكتب هو رغبة وليس هدفًا.

○ (٤) حدد منفعتك من تحقيق هدفك:

اكتب كل المنافع التي ستحصل عليها إذا تحقق هدفك. فإذا ظهر أن المنافع قليلة فإن سعيك لتحقيق الهدف سيكون ضعيفًا، أما إذا كانت كثيرة مهمة، فإن الهدف يصبح ذا جاذبية لا تقاوم.

○ (٥) حدد أين أنت الآن وأين تريد الوصول:

فإذا كنت تريد أن تخفّض من وزنك، فتأكد من وزنك الحالي، وحدّدكم تريد أن تصبح في المرحلة التالية.

○ (٦) حدد موعدًا لبلوغ الهدف:

فهذا يساعدك على أن يكون هدفك قابلًا للقياس. فأنت لن تحقق نجاحًا يذكر حتى تعرف عدد الخطوات التي يجب عليك اتخاذها، وكم قطعتَ منها، وكم بقي عليك.

○ (٧) حدد العقبات التي عليك أن تجتازها:

إذا لم يكن هناك عقبات فليس ما تبحث عنه هدفًا؛ بل مجرد نشاط وحركة، وستلاحظ أن العقبات التي كانت تبدو كبيرة ستبدو أصغر بعد أن تكتبها.

○ (٨) حدد المعلومات اللازمة للوصول إلى الهدف:

إن أغلب الأهداف - في عصرنا الحاضر - يحتاج تحقيقها إلى معرفة جيدة. قد تكون المعرفة اللازمة موجودة في الكتب، أو في السوق، أو لدى بعض الأشخاص، أو تستطيع الحصول عليها من (الإنترنت).

○ (٩) حدد الناس الذين تحتاج مساعدتهم لتحقيق الهدف:

ربما تستطيع الاستعانة بأحد للوصول إلى هدفك، فلماذا لا تطلب مساعدته؟ قد يكون فردًا، أو هيئة، أو جمعية، أو شركة. وفي هذا الصدد تذكر أن الحياة أخذ وعطاء، فإذا كان بإمكانك

أن تقدم شيئًا لمن تطلب مساعدته فافعل. اسأل نفسك: ماذا أستطيع أن أعطي للآخرين قبل أن يعطوني؟ إن العظماء على مدار التاريخ يعطون أكثر مما يأخذون. لكن أغلب الناس – مع الأسف – يريدون أن يحصلوا على ما ينفعهم بأقل قدر ممكن من البذل والعطاء. وقد صحَّ عن رسول اللَّه ﷺ أنه قال: « **من كان في حاجة أخيه كان اللَّه في حاجته** »[1]. فكن في حاجة الناس ييسّر اللَّه عليك أمورك ويكن في حاجتك.

○ (١٠) ارسم خطة عمل:

ضع خطة عمل مستفيدًا من النقاط التي سبق ذكرها. اكتب النشاطات التي ستقوم بها، ورتب الأولويات، وحدد الوقت اللازم، ثم عدِّل الخطة كلما تقدمتَ في التنفيذ أو حصلتَ على معلوماتٍ جديدة، أو ظهرتْ لك أخطاء، أو قامت في وجهك عقبات جديدة. إن الذين يحققون أعلى درجات النجاح لديهم دائمًا خطة تحدد العمل على مدى الأيام والأسابيع والشهور.

○ (١١) تصور أن هدفك قد تحقق:

تخيل بوضوح أن هدفك قد تحقق فعلًا وكأنك تراه على شاشة التلفاز. كرر ذلك كثيرًا، فمقدار تحقق الهدف يكون بمقدار وضوح صورته في ذهنك.

* * *

---

(١) رواه البخاري ومسلم وغيرهما.

كيف تنتفع بهذا الكتاب

هناك بعض الاقتراحات للانتفاع بهذا الكتاب وبسواه، ذكرها بعض المؤلفين في كتبهم، أختار للقارئ العزيز منها:

١ - أخلص النية للّه، واطلب العون منه، فإن العبد ضعيف بنفسه: ﴿وَخُلِقَ ٱلْإِنسَـٰنُ ضَعِيفًا﴾ [النساء: ٢٨]، قويٌّ بربّه ﷻ؛ إذ لا حول ولا قوة إلا باللّه.

٢- نمِّ في نفسك الرغبة في الاستفادة مما جاء في هذا الكتاب، وتذكّر أن العمل بما فيه سيعينُك - بإذن اللّه - على تحقيق النجاح الذي تطمح إليه.

٣- اقرأ الكتاب قراءة أولية لتتعرف عليه وتستمتع بما فيه، ثم عُدْ إليه ثانية وأنت ممسك بقلمك ضع الخطوط تحت الأفكار المهمّة، والإشاراتِ أمام العباراتِ التي تعجبك، ليسهلَ عليك الرجوع إليه فيما بعد.

٤ - اقرأ بأناة، وتوقف في أثناء القراءة لتفكّر فيما قرأت، وكيف يمكن أن تضعه موضع التنفيذ. فإنَّ أنجع دواء لا يفيد ما لم يستعمله الإنسان، وأغلى نصيحة لا تثمر إذا لم تطبّق.

٥- راجع هذا الكتاب كلما سنحتْ لك الفرصة؛ لتتعمَّق أفكارهُ في نفسك، وتصبحَ مِلْكًا لك، وتدخلَ عقلك الباطن أو (لا شعورك)؛ ومن ثَمّ تطبِّقها في حياتك العملية.

٦- اطرح هذه الأفكار على أفراد أسرتك، وأصدقائك وناقشها معهم، وعلى طلابك إذا كنت مدرسًا.

٧- خذ اقتراحًا واحدًا، أو فكرة واحدة، لا أكثر، وحاول تطبيقها. قد تجد نفسك - في البداية - مندفعًا لتطبيق أكثر من نصيحة في وقت واحد، ولكن لا تفعل!

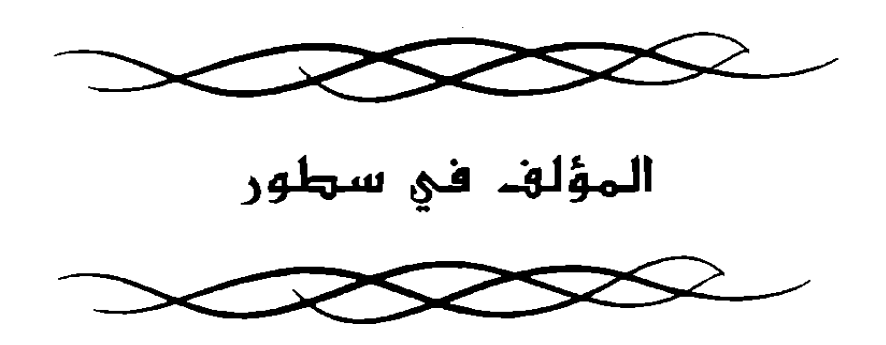
٨- إذا وجدت صعوبة في التطبيق فلا تيأسْ؛ لأنّ هذا شيء طبيعي. توقّع النجاح الأخير، ولا تقنطْ بسبب الضّعف العارض في الهمّة، ونسيان بعض الأفكار.

٩- تذكر أَنك لا تقرأ للمتعة، أو لجمع المعلومات في المقام الأول، إنما تقرأ من أجل اكتساب عاداتٍ جيّدة جديدة، وتغيير نمط حياتك، وهذا يحتاج إلى الصّبر والجهد والمثابرة.

١٠- اخْلُ بنفسك في نهاية كل يوم، وسجِّل على ورقة ما تمَّ معك، وانظر إليه نظرةً تحليلية تقويمية، ضع على أساسها خطة التحرك لليوم التالي.

د. أحْمَدُ ٱلبَرَاءِ ٱلأَمِيري

* * *



المؤلف في سطور

د. أحمد البراء بن عمر بهاء الدين الأميري.

* يحمل دكتوراه وماجستير في الدراسات الإسلامية وشهادتي بكالوريوس: في الشريعة، وفي الأدب الإنجليزي.

* درَّس اللغة الإنجليزية، والعربية لغير الناطقين بها، والثقافة الإسلامية بجامعتي الإمام محمد بن سعود والملك سعود بالرياض.

* عمل مستشارًا لوزير التربية والتعليم في الرياض مدة عشر سنوات.

* أعدَّ وقدَّم ما يزيد على (٣٠٠) حديث إذاعي، وعددًا من البرامج التلفازية.

* عقد العشرات من « ورش العمل »، والدورات التدريبية على: التفوق الوظيفي، وفن التفكير، وعلم نفس النجاح، وفي الخطابة والإلقاء، واللياقات الست.

* شارك في مؤتمرات وندوات عدة، وألقى كثيرًا من

المحاضرات في الجامعات والنوادي والمعاهد... إلخ.

* له ديوان شعر مخطوط، وعشرة كتب منشورة، منها:

١ – أيها الأصدقاء تعالوا نختلف.

٢– فن التفكير.

٣– فن التفوق والنجاح.

٤– زدني علمًا: خطوات على درب الفاعلية.

٥– كيف ننتفع بالقرآن الكريم.

٦– أريد أن أعيش أكثر من حياة.

٧– فقه دعوة الأنبياء في القرآن الكريم.

* * *

رقم الإيداع
٢١٥٩٠/ ٢٠٠٩
الترقيم الدولي I.S.B.N
978 - 977 - 342 - 825 - 9

هَذَا الكِتَابُ

أُقدِّمه إلى الشباب والشابات خاصة، فيه خلاصة نصف قرن من دروس: **الحياة، والتجارب، والقراءة، والتأمل، والإخفاق، والنجاح.**

وأنا على يقين أنه لا تفوُّق وتألُّق لفرد أو جماعة أو أمة، ما لم يتحققوا باللياقات السِّت: **الروحية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية، والبدنية، والمالية.**

وما لم يحسنوا الاستفادة من أوقاتهم، ويعرفوا كيف يحددون أهدافهم ويحققونها. وأنصع برهان على صدق هذا الكلام: كتاب الواقع المحسوس وكتاب التاريخ المفتوح.

أرجو أن أكون قد أديت الأمانة، وقمت بواجب النصيحة.

والله تعالى من وراء القصد.

المؤلف

الناشر



ISBN: 977-342-751-X

9 789773 427511